


ఉప వేదాలు

ఆరోగ్యం

ఆరోగ్యామృతము



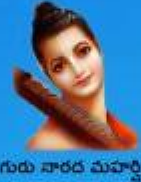


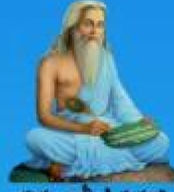
సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి

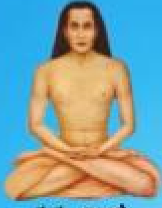

గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

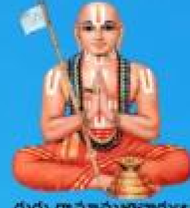
శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య

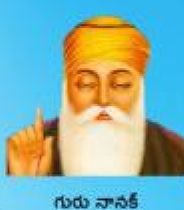

గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

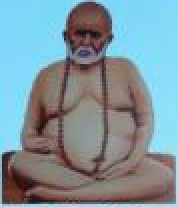

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ



గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద

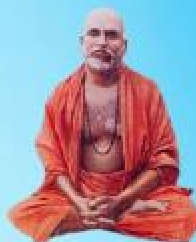

గురు సాయి బాబా


గురు అరవిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..




నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

నన్ను "నేను" చేరుకోవటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి, అంతేగాక విలువైన గ్రంధాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలువైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకి దాదాపు **5000** పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా http://www.new.dli.ernet.in), ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in), మైక్రోసాఫ్ట్ వెబ్ సైట్(http://www.microsoft.com) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంధాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in లేక http://www.dli.ernet.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంద వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.

ఈ గ్రంధపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 6020010028934

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్థం **ఉచితంగా eBook** రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు రచయిత,పబ్లిషర్స్ కి గలవు, కనుక వారిని సంప్రదించగలరని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Sai**R**eal**A**ttitude**M**anagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయినాధ పాద సమర్పణమస్తు *

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India: Inc

www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India

Hosted by: Indian Institute of Science, Bangalore in co-operation with
CMU, IIIT-H, NSF, ERNET and MCIT for the Govt. of India and 21 major participating centres.

Home | Vision | Mission | Goals | Benefits | Content Selection | Current Status | People | Funding | Copyright Policy | FAQ | RFP

Books Journals Newspapers Palm-Leaves (Manuscripts)

Title: Ramayanam
Author:
Year: to
Subject: Any Subject
Language: Telugu
Scanning Centre: Any Centre
Clear | Search

Presentations and Report
Statistics Report
Status Report
Feedback | Suggestions | Problems | Missing links or Books

Click here for PDF collection
DLI MIRROR at IUCAA Data Center PUNE

DLI

For the first time in history, the Digital Library of India is digitizing all the significant works of Mankind.

Click Here to know More about DLI New!

Books	Journals	Newspapers	Manuscripts
Rashtrapati Bhavan CMU-Books Sanskrit TTD,Tirupathi Kerala Sahitya Akademi	INSA	Times of India Indian Express The Hindu Deccan Herald Eenadu Vaartha	Tamil Heritage Foundation AnnaUniversity NEW!

Title Beginning with.

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Author's Last Name

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Year

1850-1900 | 1901-1910 | 1911-1920 | 1921-1930 | 1931-1940 | 1941-1950 | 1951-

Subject

Astrophysics | Biology | Chemistry | Education | Law | Mathematics | Mythology | Religion | For more subjects...

Language

Sanskrit | English | Bengali | Hindi | Kannada | Marathi | Tamil | Telugu | Urdu

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్న్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

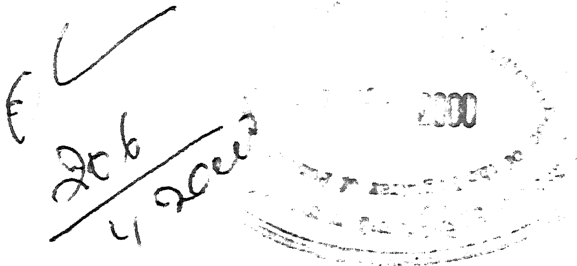
మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

ఆరోగ్యామృతం

(మీకై మీరు వాడుకోగలిగే అద్భుత ఆయుర్వేద ఔషధాలు)



రచన

డా॥ జి.వి. పూర్ణచంద్ B.A.M.S.



డోర్ నెం. 28-3-49, సంజీవయ్య కాలనీ,
అరండల్‌పేట, విజయవాడ - 520 002

ఇందులో ఇదీ వరస.....

పేగుపూత వ్యాధికి ఆయుర్వేదీయ నివారణ

ఉదయభాస్కర రసం

సున్నం ఎక్కువైతే తాంబూలం వేసుకొన్నప్పుడు నోరు పొక్కుతుంది చూశారా... అలా పేగుల లోపల ఉండే పల్చటి పొరకూడా ఒక్కోసారి పొక్కి పోతుంది. నోరు పూసినప్పుడు నాలుక మీద ఎలా చిన్న చిన్న పొక్కులు వస్తాయో అలా పేగు లోపలిపొర కూడా పూస్తుంది. అందుకని ఈ వ్యాధిని 'పేగుపూత' అంటాం మనం. పెప్టిక్ అల్సర్ అనేది ఈ వ్యాధిపేరు. పేగులో పుళ్ళుపడటం ఈ వ్యాధి లక్షణం.

పేగుపూత ఎందుకొస్తుందనేది ముఖ్య విషయం. వచ్చిన తర్వాత తగ్గేందుకు మందులు, ఆపరేషన్లు చాలా ఉన్నాయి, అదికాదు సంగతి! రాకుండా చేసుకోవాలన్నా, వచ్చితగ్గాక అది మళ్ళీ తిరగబెట్టకుండా ఉండాలన్నా పేగుపూత ఎందుకొస్తుందో కచ్చితంగా తెలిస్తేనే ఈ వ్యాధిలోంచి శాశ్వతంగా బైటపడగలరు. లేకపోతే జీవితంలో ఒకసారి పేగులో పుండుపడే అవకాశం ఉన్న అంశాలు పదేపదే పుండును పడేలా చేస్తూనే ఉంటాయని గమనించండి.

★ పొగత్రాగే అలవాటు అల్సర్‌లు ఏర్పడడానికి ముఖ్యమైన మొదటి కారణం. పొగవీరుల వలన కలిగే కాలుష్యం పొగత్రాగని వారికి కూడా హానిచేస్తుంది.

★ మానసిక ఆందోళన దిగులు ఇది పేగులో పుళ్ళు పడడానికి మాత్రమే కాదు, శరీరంలో అనేక రకాల వ్యాధులకు కారణం అవుతున్న సంగతి మనం మరిచి పోకూడదు.

★ కీళ్ళనొప్పులు, కాళ్ళనొప్పులు, తలనొప్పి పేరుతో నొప్పితగ్గే బిళ్ళల్ని అధికంగా వాడటం వలన, అవి కడుపులో ఆమ్లాలు అధికంగా ఉత్పన్నం అయ్యేలా చేసి పేగులోపల పుండు పడటానికి కారణం అవుతాయి. అసలు నొప్పులు తగ్గడం మాట అటుంచి, ఈ కొసరు "పేగుపూత" వ్యాధి మొదలౌతుంది ఈ బిళ్ళల వలన, కాబట్టి అదే పనిగా నొప్పుల బిళ్ళలు మింగకండి.

★ ఉబ్బసం, జలుబు, దురదలు, కొన్ని రకాల చర్మవ్యాధుల వంటి వాటిలో స్టిరాయిడ్ బిళ్ళలు అనేకం వాడవలసి వస్తుంది. అవికూడా ఇలానే పేగుపూతను తెచ్చిపెడ్తుంటాయి. వాటిని జాగ్రత్తగా డాక్టర్ గారి సలహా మీద మాత్రమే వాడవలసి ఉంది.

★ 'ఒ' బ్లడ్ గ్రూప్ కల్గినవారికి పేగుపూత త్వరగా వస్తుందంటారు.

★ హైపర్ పారాథైరాయిడిజం అనే వ్యాధిలో పేగుపూత గ్యాస్ ట్రబుల్ వంటివి తప్పకుండా ఉంటాయి.

★ అతిగా ప్రయాణం చేయడం, దుఃఖం, దిగులు, అతిగా మాట్లాడటం, అతిగా సెక్సులో పాల్గొనడం, నెయ్యిలేకుండా అన్నం తినడం, తాజాగాలేని నిల్వ ఉంచిన, వడలిన, ఎండిన కూరగాయలను వండుకొని తినడం, ఎక్కువగా కారం, ఎక్కువగా పులుపు, చేదు గల్గిన వస్తువుల్ని బాగా తీసుకోవటం రాత్రిపూట అతిగా జాగరణలు చేస్తూ మేల్కొని ఉండటం...భోజనం చెయ్యంగానే కొద్దిసేపైనా విశ్రాంతి లేకుండా సైకిల్ తొక్కడమో వేగంగా నడవటమో, పరిగెత్తటమో, బరువు పనులు చేయటమో... ఇలాంటి కారణాల వలనే పేగుపూత, గ్యాస్ ట్రబుల్‌లతో కూడిన కడుపునొప్పి వస్తుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం ప్రత్యేకంగా ఈ కారణాలను కూడా చెప్తోంది గుర్తించండి.

పేగుపూత ఏర్పడిందనటానికి ప్రధానమైన గుర్తు కడుపులో నొప్పి రావటమో! గ్యాస్ ట్రబుల్, కడుపులో మంటలతో పాటుగా కడుపునొప్పి కూడా వస్తున్నదంటే పేగు లోపల అల్సర్ ఏర్పడిందేమో పరీక్షచేయించి నిర్ధారించుకోవాల్సి వస్తుంది.

పేగుపూతని పెప్టిక్ అల్సర్ అంటాం అని ముందే చెప్పుకున్నాం. అది కడుపు (జీర్ణాశయం) లో వచ్చినప్పుడు గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్ అంటారు. ఈ పుళ్ళు డ్యుయోడినమ్ అనే పేగుభాగంలో వచ్చినప్పుడు డ్యుయోడినల్ అల్సర్ అంటారు.

గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్ అనేది ఏర్పడినపుడు రెండు రొమ్ముల మధ్యభాగంలో క్రిందగా ఉన్న ప్రాంతాన్ని ఎపిగ్యాస్ట్రియం అంటారు. సరిగ్గా అక్కడ నొప్పి ఎక్కువగా వస్తుంది. మధ్యాహ్నం భోజనం అరిగే సమయానికి అంటే సాయంత్రం అయ్యేసరికి కడుపునొప్పి మొదలౌతుంది. రాత్రిపూట కన్నా పగలు కడుపులో నొప్పి ఎక్కువగా వస్తుంది. ఆహారం తీసుకుంటే నొప్పిపెరుగుతుందేమోనని భయం ఏర్పడుతుంది. అందువలన రోగి చిక్కిశల్యమైపోతాడు. బరువు తగ్గిపోతాడు.

డ్యుయోడినల్ అల్సర్ ఏర్పడిన్పుడు కడుపునొప్పి పై కడుపుభాగానే వస్తుంది గానీ వెనక్కి వెన్నులోకి తంతున్నట్లుగా ఉంటుంది ఈ నొప్పి. నొప్పి వచ్చినప్పుడు కొద్దిగా మజ్జిగ అన్నం గానీ, నాలుగైదు గ్లూకోజు బిస్కట్లుగానీ, రెండు మూడు అరటిపళ్ళుగాని తింటే వెంటనే నొప్పి తగ్గిపోయినట్లే హాయిగా అన్పిస్తుంది.

జీర్ణాశయం నుంచి ప్రేగులు మొదలయ్యే చోట పేగులకూ జీర్ణాశయానికి సంధిగా ఈ 'డ్యుయోడినమ్' అనే అవయవం ఉంటుంది. ఇందులో పుండు పడినప్పుడు ఆ విధమైన కడుపునొప్పి వస్తుంటుంది.

వాంతులు అవటం, రక్తంకూడా పడటం అనేవి ఈ రెండు రకాల కడుపు నొప్పుల్లోనూ ఉంటూ ఉంటాయి.

లివర్‌లో రాళ్ళు (గాల్ స్టోన్స్) ఉన్నప్పుడు కూడా ఇలానే కడుపులో నొప్పి వస్తూ ఉండవచ్చు. అందుకని వైద్యునికి చూపించి, తగిన పరీక్షలు చేయించుకొని శ్రద్ధగా మందులు వాడవలసి ఉంటుంది.

పేగుపూత వ్యాధి మందులతో తగ్గిపోయే వ్యాధిగానే ఉన్నంతసేపూ ఎలాగోలా తగ్గించేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. కానీ, అది ముదిరి, పెద్దపుళ్ళు పడినట్లయితే, ఆపరేషన్ దాకా వెళ్ళవలసి వస్తుందని హెచ్చరిక!

బేరియమ్ ఎక్స్‌రేల ద్వారా కానీ, ఎండోస్కోపీ చేయించటం ద్వారాగానీ అల్సర్లు ఏర్పడ్డాయో లేదో కనుక్కోవడం సాధ్యం అవుతుంది.

గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించి పరీక్ష చేయించుకొని పేగుపూత వ్యాధిని నిర్ధారింప చేసుకోవడం అత్యవసరం. కడుపులో నొప్పిని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అశ్రద్ధ చేయకండి.

గుండుసూది తలకాయంత పుళ్ళు పేగుల్లోపల పడ్తుంటాయి. అవి కొద్దిపాటి చికిత్సతోనే "హీల్" అయి కడుపులో నొప్పి తగ్గిపోతుంటుంది. పుండుపడినప్పుడల్లా కడుపులో నొప్పి వస్తుంది. పుండు మాడగానే తగ్గిపోతుంది. మళ్ళీ మనం పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీల బండి మీద దాడిచేసి ఉద్యమించి తినడం మొదలు పెట్టాం అనుకోండి.... మళ్ళీ మళ్ళీ పుళ్ళు ఇలానే పడ్తుంటాయి. ఇంతకీ అసలు విషయం ఏమిటంటే, పేగుల్లో పుండు పడటానికి కారణం మనం తీసుకొనే ఆహారమే! ఆహారంలో పుండుపడే గుణం ఉన్న వాటిని మనం కొనసాగిస్తూ ఉన్నంతకాలం, పేగుపూత చిరంజీవిలా వర్ధిల్లుతూ మనల్ని బాధిస్తూనే ఉంటుంది.

ఒక్క విషయం గుర్తుంచుకోండి. ఈ వ్యాధి కడుపులోకి నోటి ద్వారా మాత్రమే ప్రవేశిస్తోంది. నోటిద్వారా వెళ్ళే ఆహారాన్ని కంట్రోల్ చేస్తే వ్యాధి తగ్గడం చాలా సులువుగా జరిగిపోతుంది. కొంచెం కఠినమైన భాషలో చెప్పాలంటే నోరుమూసుకొంటే తప్ప పేగుపూత తగ్గదన్నమాట!!

రిఫ్లెక్స్ ఈసో ఫేగైటిస్: ఈసోఫేగస్ అనే అవయవం గొంతునుంచి జీర్ణాశయందాకా ఉండే గొట్టం వంటి అవయవం. ఈ అవయవంలో పూత ఏర్పడినప్పుడు వెనకాల వెన్నులోకి నొప్పి ప్రవహిస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. ముందుకు వంగినప్పుడు, పొట్ట మీద భారం పడినప్పుడు నొప్పి పెరుగుతుంది. సాధారణంగా పొగత్రాగే వారికి, ఆల్కహాల్ పుచ్చుకొనే వారికి ఈ జబ్బు ఎక్కువగా ఉంటుంది. పేగుపూత అనేది కడుపులో ఎక్కడ వచ్చినా మొదటగా పొగత్రాగే అలవాటుని మాని తీరాలి. గొంతుదగ్గర మంట, గ్యాస్ పైకి ఎగదట్టినట్లుగా ఉండటం, గుటకమింగుతుంటే ఏదో లోపలకి దిగడం లేదన్నట్లుగా ఉండే పరిస్థితి కూడా ఈ వ్యాధిలో ఉంటుంది.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పిన ప్రకారం కడుపునొప్పి, పేగుపూత, గ్యాస్ట్రబుల్, పైత్యం, అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరం వంటి లక్షణాలతో బాధపడేవారికి చాలా సులువైన చికిత్సా సూత్రాలను మా పాఠకుల కోసం ఇక్కడ కొన్నింటిని ఇస్తున్నాను. వీటిలో ఎక్కువ భాగం మీరు చేసుకోగలిగినవిగానే ఉంటాయి. పేగు పూత వ్యాధిని శాశ్వతంగా ఎదుర్కోవాలంటే మనం తప్పనిసరిగా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోక తప్పదు.

★ 'అతిమధురం' అనే వనమూలిక పొడిని గాని, చెరుకురసంగాని, పంచదార నీళ్ళు గాని బాగా ఎక్కువ మోతాదులో త్రాగితే కాసేపటికి వాంతి అవుతుంది. ఆ వాంతి వలన కడుపులో పెరిగిన ఆమ్లాలు, జీర్ణం కాకుండా మిగిలిపోయిన ఆహారం అంతా బైటకుపోయి చాలా హాయిగా, ప్రశాంతంగా ఉంటుంది కడుపులో!!

★ తరచూ విరేచనాలకు వేసుకొంటూ ఉంటే పైత్యరసాలన్నీ బైటకు కొట్టుకుపోతాయి. పేగులోపల పుండు పడకుండా ఉంటుంది. పడినపుండు తేలికగా తగ్గుతుంది.

★ రాగులు మొలకెత్తించి ఎండించి దోరగా వేయించి మెత్తగా మరపట్టించండి. ఈ పొడిలో పెరుగు కలుపుకొని ప్రొద్దునే తినండి. రోజూ తింటే పేగుపూత త్వరగా తగ్గుతుంది. కొంచెం ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవచ్చు. మజ్జిగలో కలిపి తాగవచ్చు కూడా!!

★ రాత్రిపూట వేడి అన్నంలో పాలుపోసి, ఆ అన్నంతోసహా తోడుపెట్టి ఉదయాన్నే తింటే పేగుపూత చాలా త్వరగా తగ్గుతుంది. పైత్యం తగ్గుతుంది. కడుపులో ఉడుకు, వేడి చల్లారతాయి

★ త్రిఫలాచూర్ణం అనే పొడి ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. అతిమధురం మూలికా పొడరు కూడా "యష్టిచూర్ణం" పేరుతో దొరుకుతుంది. రెండింటిని 100గ్రా॥ చొప్పునకొని, రెండింటినీ కలిపేయండి. అలా కలిపేసిన పొడి 1/2 చెంచా మోతాదులో రోజూ రెండు మూడుసార్లు తేనెతో తీసుకుంటే పేగుపూత త్వరగా తగ్గుతుంది.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఉధృతమైన కడుపులోనొప్పితో వచ్చే ఈ వ్యాధిని పరిణామశూల, అన్నద్రవశూల అని రెండు రకాలుగా వర్గీకరించి వివరించారు.

ఆహారం జీర్ణం అయ్యేప్పుడు వచ్చే కడుపులోనొప్పిని పరిణామశూల అనీ, కడుపులో ఆమ్లాలు పైత్యం ఎక్కువైనందువలన వచ్చే కడుపునొప్పిని అన్నద్రవశూల అనీ అంటారు.

రకరకాల ఆహారపదార్థాలను తీసుకోవడం వలన అనేక దోషాలు పెరిగి కడుపులోనొప్పి కూడా రకరకాలుగా వస్తుంది.

వాతంచేసే ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకొన్నప్పుడు - అంటే పుల్లటి పదార్థాలు, పులిసినవి, గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర, దుంపకూరలు, శనగపిండి, పప్పుదినుసులు ప్రోటీన్లు అధికంగా గల్గిన చిక్కుడు గింజలు, గోరు చిక్కుడు వంటివి ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు కడుపులో వాతం పెరుగుతుంది.

పేగుపూతతో బాధపడే వ్యక్తి ఈ రకమైన ఆహారపదార్థాలు తీసుకొన్నప్పుడు కడుపు ఉబ్బరం, పొట్టనరాలు బిగదీసినట్లుండటం, కడుపులో గడగడమని శబ్దాలు పేగులు అరవటం, మలబద్ధత, బడలిక, అలసట, కడుపు నొప్పితోపాటు వొళ్ళంతా నొప్పులు, శరీరం వణుకు... ఇలాంటి బాధలు కల్గుతాయి. నిద్రపట్టదు ఇలాంటివి వచ్చినప్పుడు ఉప్పుగాని పంచదార గాని వేసుకొని వేడి నీటిని తాగితే వెంటనే తగ్గినట్లనిపించి కాసింత హాయిగా అనిపిస్తుంది. బాగా పులుపు, చింతపండు ఎక్కువగా వేసిన వంటలు, మషాలాలు, ఊరగాయలు, చేపలు, రొయ్యలు ఇలాంటివి అతిగా తిన్నప్పుడు పేగుపూత ఉన్న రోగికి బాగా దాహం వేస్తుంది. ఎన్ని నీళ్ళు త్రాగినా దాహం తీరదు. జ్వరం వచ్చినట్లు శరీరం మండిపోతున్నట్లనిపిస్తుంది. అదే పనిగా చెమటలు పట్టి అయోమయం అయిపోతుంటుంది ప్రాణం.

చలవచేసే సొరకాయ, పొట్ల, బీర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, క్యారెట్, క్యాబేజీ, క్యాలిఫ్లవర్, ముల్లంగి ఇలాంటి ఆహార పదార్థాలు తీసుకొన్నప్పుడు ఒకింత ఉపశమనం కల్గిస్తుంది.

అతిగా తీపి పదార్థాలు తిన్నప్పుడు, నూనె పదార్థాలు వంటివి తిన్నప్పుడు పేగుపూత కల్గిన రోగికి ఓకరింతలు, త్రేన్పులు, నోట్లోనీళ్ళూరటం, శరీరం బరువుగా అన్పించటం, మత్తుగా బద్ధకంగా ఉండటం ఇలాంటి బాధలు కల్గుతాయి. అనుభవజ్ఞులైన ఆయుర్వేద వైద్యులు నాడిని పట్టి చూడడం ద్వారా, లక్షణాలను పరిశీలించటం ద్వారా దోషాధిక్యతను నిర్ణయించగల్గుతారు. దాన్ని బట్టి వ్యాధికి కావలసిన సలహాలు, సూచనలు, మందులు ఇస్తే త్వరగా ఫలితం కన్పిస్తుంది!!

ఎక్కువమందిలో 'పేగుపూత' వ్యాధి తీవ్రమైన కడుపునొప్పితో పాటు కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ ట్రబుల్, నడుంనొప్పి తలనొప్పి, కడుపులో మంట....వంటి లక్షణాలతో కూడుకుని వస్తుంటుంది.ఆ లక్షణాలన్నింటిమీదా కలిసి పనిచేసేందుకు ప్రత్యేకంగా ఆయుర్వేద శాస్త్రం రూపొందించిన మరో అద్భుతమైన ఫార్ములా "ఉదయ భాస్కర రసం". ఇది పేగులో పడిన పుండును తగ్గించటమే కాకుండా కడుపులో పెరిగిన అమ్లాన్ని కంట్రోల్‌చేసి గ్యాస్‌ట్రబుల్ రాకుండా ఆపుతుంది. కడుపునొప్పిని తగ్గిస్తుంది. వాంతి, వికారాలను పోగొడ్తుంది. అజీర్తి కలుగకుండా కాపాడుతుంది.

ఇన్ని సుగుణాలు కల్గిన నిరపాయకర అమృత వర్షిణి "ఉదయ భాస్కర రసం" పేగుపూత... కడుపునొప్పి- గ్యాస్ ట్రబుల్ రోగులకు ఈ ఆధునిక యుగంలో దొరికిన ఆనాటి వారసత్వపు సంపదగా భావించుకోవాలి.

'ఉదయ భాస్కర రసం' వాడ్తున్నందువలన మీరు ఏ పథ్యమూ, ఏ ఆహార నియమాలూ పాటించవలసిన అవసరం లేదు. ఆహార నియమాలన్నీ కేవలం పేగుపూత, కడుపునొప్పి, గ్యాస్ ట్రబుల్ వంటి బాధలు తగ్గడానికి మాత్రమే ఉద్దేశించి చెప్పడం జరిగింది. పథ్యం అనేది జబ్బుకోసమేగాని మందుకోసం కాదని గమనించండి.

పేగుపూత వ్యాధి త్వరగా తగ్గాలన్నా, తిరిగి మళ్ళీ మళ్ళీ రాకుండా ఉండాలన్నా ఈ ఆహార నియమాలను తప్పనిసరిగా పాటించండి.

★ బాగా పాతబడిన బియ్యం మాత్రమే వాడండి.

★ మెత్తగా వండుకొని తినండి.

★ బార్లి, సగ్గుబియ్యం, జావకాచుకొని రోజూ త్రాగండి. కడుపులో ఉడుకుతగ్గి పేగులు బలసంపన్నం అవుతాయి.

★ పులవకుండా తియ్యగా ఉన్న మజ్జిగ ఏ పూటవి ఆ పూట ఎక్కువగా తీసుకోండి.

★ మేక మాంసం (అల్లం, మిరియాలు, లవంగాలు లేకుండా తయారుచేసిన మషాలాలు వేసుకొని) తినండి. చేపలు, రొయ్యలు పూర్తిగా మానండి.

★ కారపు వస్తువులు బజ్జీలు, నూనె పదార్థాలు మీ ఆరోగ్యాన్ని పూర్తిగా చెడగొడతాయని గుర్తించండి.

★ బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, క్యాబేజీ, క్యాలిఫ్లవర్, ముల్లంగి, క్యారెట్ వంటి చలవచేసే కూరలు మాత్రమే తినండి.

★ గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర, చింతపండు వేసిన వంటలు పూర్తిగా వదిలేయండి.

★ శనగపిండి, శనగ పప్పుల్ని దూరంగా ఉంచాలి. కందిపప్పు, పెసరపప్పుల్ని దోరగా వేయించి ఉత్తపప్పుగా వండుకొని తినండి.

★ నెయ్యి వేసుకోండి. నూనె తగ్గించి వాడండి.

★ ఉల్లిపాయలు, ఏలకులు, దాల్చినచెక్క, గసగసాలు, జీలకర్ర, ధనియాలు వంటి సుగంధ ద్రవ్యాలను నిరభ్యంతరంగా వాడుకోండి.

★ ఉప్పు, సైంధవలవణం ఎక్కువగా వాడండి.

★ పులుపు పూర్తిగా వదిలేయండి. తప్పనిసరి అయితే కొద్దిగా నిమ్మరసం గాని, టమోటా పళ్ళరసం గాని కలుపుకోండి.

★ వెలగపండు, ఉసిరిక పండు, దానిమ్మ పండు, అరటిపండు.... ఇవి ఈ వ్యాధిలో మంచివి. ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి (నల్లపచ్చడి) మంచిది.

★ తేలికగా అరిగేలా ఆహారం తీసుకోండి.

★ వేళకు భోజనం, వేళకు నిద్ర అలవాటు చేసుకోండి.

★ పెరుగు అన్నం తర్వాత టీ త్రాగడం వంటి విరుద్ధ ఆహారాలు తీసుకోవద్దు. పేగుపూత పెరుగుతుంది. అరగనివి, ఇబ్బంది పెట్టేవి, శరీరానికి సరిపడనివి పొరపాటున కూడా తినకండి.

★ పెరుగు కన్నా, పాలకన్నా ఈ వ్యాధిలో మజ్జిగే మంచిదని గుర్తించండి.

★ పిండి వంటలు, శనగపిండితో వండిన స్వీట్లు తినకండి.

★ దిగుళ్లు, ఆందోళనలు, కోపం, భయం, ఆవేశం వంటివి వదిలేసి మానసిక ప్రశాంతతను అలవరచుకొంటే ఈ వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.

★ యోగ, వ్యాయామం నేర్చుకుని పాటించండి.

★ వీలైతే "సిద్ధ సమాధియోగ" ప్రాక్టీస్ చేయండి.

★ పచ్చికూరలు తినటం ఈ వ్యాధిలో ఒక మంచి అలవాటు.

ఇలా ఆహారపదార్థాల విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకొంటూ "ఉదయభాస్కర రసం" ఔషధాన్ని వాడండి. పేగుపూత, కడుపు నొప్పి, గ్యాస్ ట్రబుల్ శాశ్వతంగా తగ్గుతాయి.



జీర్ణశక్తిని పదిలంగా కాపాడు జీవనజ్యోతి

వజ్రక్షారం

శరీరం నిర్వహించే సమస్త వ్యాపారాలకూ జీర్ణశక్తి మూలం అని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది. తీసుకున్న ఆహారం సంపూర్తిగా జీర్ణం అయి, శక్తిగా మారి, గుండుసూది మొన మోపినంత మేరకూ శరీరంలో అణువణువుకీ శక్తిని సరఫరా చేసేంతవరకూ జీర్ణప్రక్రియ కొనసాగుతుంది. ఇలా జీర్ణక్రియని సంపూర్తిగా నడిపేందుకు తగినంత "జఠరాగ్ని" కావాలి. జఠరాగ్ని బలం తగ్గితే జీర్ణప్రక్రియ దెబ్బతింటుంది. "అజీర్తి" అనే పదం వెనక ఇంత కథ ఉంది. అజీర్తిని వెంటనే గుర్తించగల్గితే శరీరశక్తిని మనం కాపాడు కోగల్గిన వాళ్ళం అవుతాం.

ఎసరు పెట్టి బియ్యం పోసి అన్నం వండేటప్పుడు గిన్నె క్రింద మంట తగినంత లేకపోతే అన్నం ఎలా సక్రమంగా ఉడకదో... అలాగే తీసుకున్న ఆహారం జఠరాగ్ని సరిగా లేకపోతే పచనం కాకుండా పేగుల్లో మిగిలిపోతుంది. అదే సమస్త వ్యాధులకూ కారణం అవుతుంది. అందుకే అజీర్తిని ముందుగానే తెలుసుకోగలగాలి!

ఇప్పుడు చెప్పబోయే లక్షణాల్లో ఏ లక్షణం ఏ కొద్దిపాటిగా కన్పించినా, అజీర్తి ఏర్పడుతోందని గమనించగలగాలి. విరేచనం పేగుల్లోనే బంధించినట్లవటం, ఫ్రీగా బైటకు రాకపోవటం... తరచూ జరుగుతుంటే జీర్ణశక్తి తగ్గిపోతోందనీ, అజీర్తి ఏర్పడుతోందనీ... గుర్తించండి.

★ శరీరం శిథిలం అయిపోయినట్లుండటం, ఎక్కడికక్కడ పట్టుకుపోయినట్లు, కదల్చలేకపోతున్నట్లనిపించినా అజీర్తి ఏర్పడుతోందన్నట్టే!

★ అజీర్తి ఏర్పడగానే ఎక్కువమందిలో 'తలనొప్పి' పిలిస్తే పలికినంత వేగంగా వస్తుంటుంది.

★ తలత్రిప్పుడు, ఒళ్ళు తూలిపడిపోతున్నట్లనిపించటం, మంచంమీద పడుకొంటే, ఆ మంచంతోసహా గిర్రున తిరిగినట్లవటం... ఇవన్నీ మౌలికంగా అజీర్తి వలన ఏర్పడే లక్షణాలు.

★ తరచూ ఆవులింతలు వస్తున్నా అది అజీర్తి వలననేనని గుర్తించండి!

★ నడుంపట్టుకుపోవటం, తుంటినొప్పి, ఒళ్ళంతా నొప్పులు, శరీరం పచ్చిపుండులా అనిపించడం... ఈ లక్షణాలు జీర్ణశక్తి తగ్గిపోతోందని మిమ్మల్ని హెచ్చరిస్తున్నట్లే!!

★ జ్వరం వచ్చినట్లుంటుంది. ధర్మామీటర్‌తో చూస్తే మాత్రం నార్మల్‌లోనే కన్పిస్తుంది.

లేదా ఒకటి రెండు పాయింట్లు పెరగవచ్చు. 100° ఫా.లోపు కన్పించే ఉష్ణోగ్రతని జ్వరంగా భావించనవసరం లేదు. అజీర్తి వలన కలిగే లక్షణం కాబట్టి ఉపవాసం చేస్తే తగ్గిపోతుంది... లంఖణం పరమౌషధం కదా!!

★ అజీర్తి ఏర్పడినప్పుడు కొందరిలో వాంతి వికారాలు వస్తుంటాయి.

★ కొందరికి పదేపదే విరేచనానికి వెళ్ళవలసి రావచ్చు. కొందరిలో విరేచనం బంధించి అసలే కాకపోవచ్చు కూడా... అజీర్తి వలన ఇలా జరుగుతుంటుంది.

★ జీర్ణశక్తి పడిపోయింది కాబట్టి నోటికి ఏదీ రుచి తెలియకపోతుంటుంది. అన్నహితవు ఉండదు. ఏదీ తినబుద్ధికాదు. తిన్నా రుచిగా అన్పించదు. భోజనం అంటే కోపం, ద్వేషం అసహ్యం పుడ్తుంటాయి. ఎందుకని? అజీర్తి ఏర్పడినందువల్లనే!!

★ ఇలాంటి లక్షణాలు ఏకాస్త కన్పించినా వెంటనే తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకొంటే అజీర్తి వలన కలిగే భయంకర వ్యాధుల పాలిట పడకుండా మనల్ని మనం కాపాడుకున్న వాళ్ళం అవుతామన్నమాట!!

★ అజీర్తినుంచి బైటపడాలంటే కొన్ని ఉపాయాల్ని విధిగా పాటించాలి.

★ అజీర్తి ఏర్పడగానే ఆహారం తీసుకోవటం ఆపి పేగులకు తగిన విరామం ఇవ్వండి. ఇలాంటప్పుడు ఉపవాసం కనీసం ఒక పూట చేసినా ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

★ అజీర్తిగా ఉన్నప్పుడు, జీర్ణశక్తి సరయ్యేవరకూ చాలా తేలికైన ఆహారపదార్థాలే తీసుకోండి. బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, కొయ్యతోటకూర, గలిజేరు ఆకు కూర, చక్రవర్తి కూర, చిర్రికూర, (ఇవి పల్లెసీమల్లో దొరుకుతాయి) క్యారెట్, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, ముల్లంగి, బెండ, దొండ వంటి కూరలు తేలికగా అరుగుతాయి. మరమరాలు ఆకలికి మంచివి. మజ్జిగ ఎక్కువగా తాగాలి. బార్లి, నగ్గుబియ్యం జావ, రాగుల జావ, బియ్యం వేపుడు జావ, గంజి... ఇలాంటివి ఎక్కువగా తీసుకొంటే కడుపులో దండిగా ఉంటుంది. జీర్ణశక్తి వృద్ధిపొందుతుంది. ఇవి తేలికగా అరుగుతాయి కూడా!!

★ అజీర్తిగా ఉన్న సమయంలో బైటనుంచి ఏ విధమైన ఆహారం తెచ్చుకొని తినకండి, టిఫిన్లు, చిరుతిళ్ళు పూర్తిగా వదిలేసి తేలికపాటి ఆహారపదార్థాలతో పరిమితంగా అన్నం మాత్రమే తినండి.

★ పాలు, కాఫీ, టీలు, పాలతో వండిన ఆహారపదార్థాలు జీర్ణశక్తిని తగ్గిస్తాయి. ఊరగాయలు, మషాలాలు శనగపిండితో వండినవి. దుంపకూరలు (ఆలు, కంద, పెండలం, చేమదుంప) నూనె పదార్థాలు, వేపుడు కూరలు, చింతపండు ఎక్కువగా వేసి వండిన ఆహారపదార్థాలు, పుల్లటి ఆహారపదార్థాలు, పులిసిన వస్తువులు,

పులవబెట్టినవి... మాంసాహారం, ముఖ్యంగా చేపలు, రొయ్యలు... ఇలాంటి వాటిని కొన్నాళ్ళపాటు తీసుకోకుండా ఉంటే జీర్ణశక్తి మళ్ళీ మామూలు స్థితికి వస్తుంది.

★ ముఖ్యంగా గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర, చింతపండు, శనగపిండి, ఊరగాయ పచ్చళ్ళు... ఇవి తప్పనిసరిగా హాని కల్గించే ఆహారపదార్థాలని గ్రహించండి.

★ అజీర్తి చేసినప్పుడు వీటిని మానేయగలిగితే ఆరోగ్యం చాలా బావుంటుంది. అన్ని వ్యాధులూ అజీర్తి వలననే ఏర్పడుతున్నాయి. వాటిలో ముఖ్యంగా ఏర్పడే కొన్ని వ్యాధులు ఇవి...

నోటిపూత, కడుపులో మంట, గ్యాస్ ట్రబుల్, కీళ్ళనొప్పులవంటి వివిధ వాత వ్యాధులు, అనేక మూత్రవ్యాధులు, అమీబియాసిస్ వంటి పేగులకు సంబంధించిన వ్యాధులు... దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం, దురదలు వంటి ఎలర్జీ వ్యాధులు ఇవన్నీ జీర్ణశక్తి మందగించి నందువలననే ఏర్పడుతున్నాయని మరీ మరీ గుర్తుచేస్తున్నాను. ఆహారాన్ని తీసుకొంటున్నంత కాలం జీర్ణశక్తిని పదిలంగా కాపాడుకోవడానికి నిరపాయకరంగా పనిచేసే ఔషధాలను విడవకుండా, క్రమం తప్పకుండా వాడుకోవటం అవసరం!!

ఆయుర్వేద శాస్త్రం సృష్టించిన అద్భుత ఔషధాలలో అత్యంత నిరపాయ కరమైన ఔషధం "వజ్రక్షారం" గురించి ఈ వ్యాసంలో మా పాఠకులకు పరిచయం చేస్తున్నాను.

"వజ్రక్షారం" జీర్ణశక్తిని పెంపొందిస్తుంది. ఆకలిని కల్గిస్తుంది. కడుపు ఉబ్బరం, కడుపులో మంట, గ్యాస్‌ట్రబుల్ వంటి బాధల్ని పోగొడ్తుంది. గొంతునుంచి గుండె వరకూ మంటగా ఉండటాన్ని తగ్గిస్తుంది. కడుపులో నొప్పి రాకుండా నివారిస్తుంది. ఎల్లకాలం విడవకుండా పిల్లలు, పెద్దలూ అందరూ తప్పనిసరిగా వాడుకోవచ్చు. జీర్ణశక్తి బలంగా ఉన్నప్పుడు విషంతిన్నా హరించుకుపోతుంది. జీర్ణశక్తి లేకపోతే అమృతం కూడా విషంగా మారిపోతుంది.

మీరు ఆర్యోగ్యవంతులైనా సరే, ఏదైనా వ్యాధితో బాధపడ్తున్నవారైనా సరే, ఏ వ్యాధికైనా ఏ చికిత్స తీసుకొంటున్నవారైనా సరే, మీరు మీ మందులకు అదనంగా వజ్రక్షారాన్ని కూఢా వాడితే వజ్రం కన్నా దృఢంగా జీర్ణశక్తి పదిలంగా ఉంటుంది.



బి.పి. వ్యాధిని నివారించేందుకు అద్భుత ఆయుర్వేద చికిత్స
"మహా సూర్యావర్తి"

ఒక మహాసముద్రం -

ఒక మహా ప్రవాహం... ఒక మహానది..... పోటెత్తినప్పుడు కట్టలుదాటి ఊళ్ళనీ, బీళ్ళనీ ఎలా ముంచెత్తుతుందో రక్తప్రవాహం కూడా అంతే... పోట్లెత్తి గుండెనీ, మూత్రపిండాల్ని, మెదడునీ, శరీరంలోని అవయవాల్ని విధ్వంసం చేసి వదుల్తుంది. రక్తపోటంటే సూక్ష్మంగా చెప్పాలంటే ఇదే.

పక్షవాతం వచ్చిందన్నా, హార్ట్ఎటాక్ వచ్చిందన్నా రక్తపోటే ప్రధాన కారణంగా కనిపిస్తూ ఉంటుంది!

రక్తపోటు ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే, ఎన్ని ఎక్కువ రోజులు ఎక్కువగా నిలబడి వుంటే దాని వలన కలిగే దుష్ఫలితాలు అంత ఎక్కువగా వుంటాయి. కాబట్టి రక్తపోటుని ఎప్పటి కప్పుడు ఒక కంట కనిపెట్టి అదుపులో పెట్టుకోవటం అవసరం అన్నమాట.

బీపీ ఇలా వస్తుంది సాధారణంగా !

గుండె ముడుచుకుని తెరుచుకొంటూ పంపులా పనిచేస్తుందని అందరికీ తెల్సుకదా...అలా ముడుచుకున్నప్పుడు కొంత ప్రెషరుతో రక్తం గుండెలోకి రక్తనాళంలోకి చేరి అక్కడి నుంచి శరీరం అంతా వ్యాపిస్తుంది! మళ్ళీ గుండె తెరచుకొన్నప్పుడు శరీరంలోంచి ఈ రక్తం రక్త నాళాల ద్వారా గుండెను చేర్తోందన్న సంగతి కూడా మీకు తెలుసు. ఇక్కడ విషయం అర్థం చేసుకోవాల్సింది ఒకటే! ఒకసారి గుండె ముడుచు కున్నప్పుడు బైటకు వచ్చే ప్రెషర్తోనే పాదాల దాకా వచ్చి తిరిగి గుండెదాకా పైకి ఎక్కుతోంది రక్తం!

అందుకని వచ్చేప్పుడు రక్తానికున్న ప్రెషర్ని కొలిస్తే 120-140 మి.మీ. పాదరసం కొలతలో సాధారణంగా ఉంటుంది. గుండె రక్తాన్ని బైటకి పంపివేసేప్పుడు ఉండే 120-140 మి.మీ. పాదరసం కొలతని సిస్టోలిక్ప్రెషర్ అంటారు. గుండె ముడుచుకుని తెరుచుకొని, మళ్ళీ ముడుచుకొంటుంది గదా...

ఒకసారి ముడుచుకోవడానికి, రెండోసారి ముడుచుకోవడానికి మధ్యన ఉండే (తెరచుకున్న సమయం) విరామంలో రక్తపోటు 80-90 మి.మీ. పాదరసం కొలతలో ఉంటుందన్నమాట. దీన్ని డయాస్టోలిక్ ప్రెషర్ అంటారు.

ఈ రెండు కొలతల్ని కలిపి 120/80mmHg అని, 140/90mmHg అనీ రాస్తారు. ఇది ఆరోగ్యవంతుడి బ్లడ్ ప్రెషర్ సంగతి, ఇంతకన్నా ప్రెషర్ తగ్గినా, పెరిగినా అది జబ్బే అవుతుంది. పెరిగితే, హైపర్‌టెన్షన్ అనీ, తగ్గితే హైపోటెన్షన్ అనీ అంటారు. 50-60 సంవత్సరాల లోపు వ్యక్తులలో డయాస్టాలిక్ ప్రెషర్ 100 mmHg లోపు 60 ఏళ్ళు దాటిన తర్వాత 105 mmHg లోపూ ఉంటే రక్తపోటు కంట్రోల్లో ఉన్నట్టే! అదీ సంగతి!

రక్తపోటు వచ్చిందని ఎలా తెలుస్తుందనో, దాని లక్షణాలు ఏమిటనో చాలా మంది అడుగుతుంటారు! కటువుగానూ, కచ్చితంగానూ, కుండబద్దలు కొట్టినట్లుగానూ రక్తపోటు లక్షణాలు ఏమిటో చెప్పాలంటే మూడు మాటలు చాలు...... 1. పక్షవాతం 2. హార్ట్‌ఎటాక్ 3. కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్... అంతే!

దీన్నిబట్టి రక్తపోటు అనేది వేరే ఒక ప్రత్యేకమైన వ్యాధి కాదనీ, రక్తం మరీ ఎక్కువ పీడనంతో ప్రవహించటం వలన అనేక అనర్థాలు కలుగుతాయనీ గమనించాలి.

ఒక చిన్న ఉదాహరణ చెప్తాను. సైకిల్ ట్యూబ్‌లోనూ, రబ్బర్ బూరలోనూ గాలి ఊదారు. ట్యూబ్ నిండా గాలిని ఎక్కించారు. ఇంకా ఎక్కించారు. ఇంకా ఇంకా ఎక్కించారు... ఏమౌతుంది... పగిలిపోతుంది! రక్తప్రవాహంలో పెరిగిన ప్రెషర్ వలన రక్తనాళాలు పొంగినంత పొంగుతాయి. ఇంకా పొంగే అవకాశం లేనప్పుడు ఎక్కడో ఒకచోట చిట్లి పెరిగిన ప్రెషర్ బైటకు పోతుంది. అది మెదడులో జరిగినప్పుడు పక్షవాతం వస్తోంది. అందుకే కిడ్నీలు, గుండె, మెదడు... ఈ మూడింటినీ ఒక కంట కనిపెట్టి, తగిన పరీక్షలు చేయించుకొంటూ జాగ్రత్తగా ఉండటం... రక్తపోటు తరచూ పెరిగేవారి విషయంలో మరీ మరీ అవసరం!!

బి.పీ. పెరిగితే ఈ లక్షణాలు కన్పించవచ్చు

90 శాతం మంది బీపీ రోగులకు ఇది రావటానికి కారణం ఏమిటో తెలియదు. దీన్ని ఎసెన్షియల్ లేక ప్రైమరీ టెన్షన్ అంటారు. ఓ పది శాతానికి మాత్రం కిడ్నీలో రక్తనాళం మూసుకుపోవటం, మూత్రపిండాలలో సిస్టులు ఉండటం, మూత్రపిండాలకు సంబంధించి అనేక ఇతర వ్యాధులు ఉండటం ఒక కారణం కావచ్చు. స్టిరాయిడ్స్, హార్మోన్స్ వంటి కొన్ని మందులు కూడా బి.పీ. పెరగడానికి కారణం కావచ్చు.!!

కాబట్టి, వైద్యుడితో సంప్రదించి అవసరమైన చికిత్సని పొంది బి.పీ.ని అదుపులో పెట్టుకోవడం అవసరం! మామూలుగా బిపీ అనేది వంశపారంపర్య కారణాల వలన రావచ్చు. మానసిక వత్తిడులు, అనారోగ్యాలు, దిగుళ్ళు, స్థూలకాయం, పొగత్రాగడం...

ఇవన్నీ రక్తపోటు వ్యాధి పెరగడానికి కారణమయ్యే అంశాలే ! ఎక్సర్‌సైజులు చేసే అలవాటులేని వారికి, కుర్చీలో కూర్చుని అజమాయిషీ చేసే వైట్ కాలర్ వృత్తుల్లో ఉన్నవారికీ, పడకకుర్చీ వేదాంతులకీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కొద్దిగా తల తిరగడం, ఒళ్ళుతూలడం, తరచూ తలనొప్పి, కళ్ళు ఎర్రబడడం, కొద్దిపాటి శ్రమకు కూడా అమితంగా ఆయాసపడిపోవడం... ఇలాంటి కొన్ని లక్షణాలు బి.పీ. పెరిగినప్పుడు కొంతమందిలో కన్పిస్తాయి. చాలా మందిలో ఇలాంటి వార్నింగ్ సిగ్నల్స్ ఏమీ కన్పించకపోవచ్చు కూడా ! పైకి తెలియకుండానే బి.పీ. లోలోనే చెయ్యకూడని నష్టాన్ని చేసే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి వయసు 45 దాటిన ప్రతి వ్యక్తీ నేను బాగానే ఉన్నాను. అనుకోకుండా తప్పని సరిగా బి.పి. చెక్ చేయించుకోవడం అవసరమని మళ్ళీ మళ్లీ గుర్తుచేస్తున్నాను.

"మహాసూర్యావర్తి" బి.పీ. వ్యాధికి అద్భుత ఆయుర్వేద ఔషధం

బి.పీ. పెరిగిన వారికి, పెరిగి ఎన్నాళ్ళకూ తగ్గని వారికీ, తగ్గినట్టే తగ్గి అంతలోనే పెరిగేవారికీ బి.పీ. వ్యాధి వచ్చే సూచనలున్న వారికీ, వంశపారంపర్యంగా బి.పీ. వ్యాధితో నతమతమయ్యే కుటుంబంలోని వారికీ ఈ బి.పీ. జాగ్రత్తలన్నీ వర్తిస్తాయి. ఆయుర్వేదంలో బి.పీ. వ్యాధిని ఒక పేరుతో సూచించలేదు. వాత పిత్త దోషాల వలన బి.పీ. పెరిగే అవకాశం ఉందని ఆయుర్వేద పండితులు చెప్తారు. దీన్ని "పిత్తరోగం" అని కూడా అంటారు. వాత పిత్త దోషాలను తగ్గించే ఆహార విహారాలు ఔషధాలు బి.పీ. ని కూడా తగ్గిస్తాయి.

"మహాసూర్యావర్తి రసం" పిత్త రోగాన్ని తగ్గించటంలో అద్భుతంగా పని చేస్తుంది!

"సిరయోగ రత్నాకరం" అనే వైద్యగ్రంథంలో చెప్పిన 'మహాసూర్యావర్తి రస' ఔషధాన్ని ప్రభుత్వం వారి హాస్పిటల్ ఫార్మకోపియాలో కూడా ప్రచురించారు.

1. బి.పీ వ్యాధిలో తల తిరుగుడు తగ్గడానికి మహాసూర్యావర్తి రసం ఉపయోగపడ్తుంది. కూర్చున్నా పడుకున్నా ఇల్లూ, గదీ, మంచం అన్నీ తిరిగి పోతున్నట్లుండటం... వంటి లక్షణాల్ని vertigo అంటారు.బండిమీద గానీ, రంగుల రాట్నం మీద గానీ, జెయింట్ వీల్ మీద గానీ కూర్చుని గిర్రున తిరిగినప్పుడు ఎలా ఉంటుందో అలా ఉంటుంది కాబట్టి ఈ లక్షణాన్ని "భ్రమ" అని పిలిచారు ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో భ్రమించడం అంటే తిరగడమేకదా! మహాసూర్యావర్తి రసం ఈ భ్రమని పోగొడ్తుంది. ఇదే పిత్తరోగంలో ముఖ్యలక్షం.

2. బి.పీ. వ్యాధికి మూత్ర పిండాలు కూడా లోనయినప్పుడు శరీరానికి నీరు వస్తుంది. "ఎడిమా" అంటారు దీన్ని! ఈ లక్షణానికి మహాసూర్యావర్తి మంచి ఔషథంగా పనిచేస్తుంది!

3. ఈ ఔషథంలో "నాగకేసరం" అనే మూలిక ఉంది. ఇది ఇతర ఔషథాలు కల్గించే చెడు లక్షణాల్ని Side effects పోగొడ్తుంది. హృదయానికి బలాన్నిస్తుంది. విషదోషాల్ని తొలగిస్తుంది. బి.పీ. పెరగడానికి కారణమయ్యే ఆహార విహారాలలోని దోషాలను సరిచేస్తుంది. అలాగే పత్తిగింజలక్కూడా విషదోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేసే గుణం ఉంది! అందుకని ఈ ఫార్ములా రూపొందించిన శాస్త్రకారుడు నాగకేసరాలను, పత్తిగింజలను ప్రముఖ ద్రవ్యాలుగా పేర్కొన్నాడు. బహుశా స్టిరాయిడ్సు, హార్మోన్లు, ఎలర్జీని కల్గించే రకరకాల ఆహార పదార్థాలు, ఆహారంలో కల్తీలు కలిపిన రకరకాల విషరసాయన పదార్థాల వలన చాలా మందికి బి.పీ. పెరుగుతోంది. అందుకని మహా సూర్యావర్తి ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఇంకా ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

4. వాంతి, వికారం, కడుపులో తిప్పటం, అజీర్తి... వాటిని పోగొట్టటంలో కూడా మహా సూర్యావర్తి మంచి ఉపకారి!

5. తలనొప్పి, కళ్ళు ఎర్రబడటం, తలబరువుగా ఉండటం, తలనరాలు పగిలి పోతాయేమో నన్నంత బాధ... ఇలాంటి వ్యాధి లక్షణాల్లో మహా సూర్యావర్తి గొప్ప మేలు చేస్తుంది.

6. ఇందులో స్వర్ణభస్మం కలుస్తుంది కాబట్టి, ఆయా మూలికలు స్వర్ణభస్మం కలయిక వలన ఇంకా మరింత శక్తివంతంగా పనిచేస్తాయి. అదీ ఇందులో ముఖ్యమైన అనుకూల అంశం!

రక్తపోటు వస్తే ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోండి!

బి.పీ. వ్యాధిలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలనేది ఈ వ్యాధి ఏఏ అవయవాలను దెబ్బతీస్తోందనే దాని మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

మూత్రపిండాలు, గుండె, మెదడు ఈ మూడు అవయవాలకూ సంబంధించిన ప్రత్యేక శ్రద్ధ బి.పి. వ్యాధిలో తప్పకుండా ఉండాలి.

1. పులుపు, పులిసిన వస్తువులు, చింతపండు, గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర వీటిని మానేయండి.

2. శనగపిండి వంటి అజీర్తిని కల్గించే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోకండి.
3. వేపుడు కూరలు, నూనె పదార్థాలు పూర్తిగా మానితే రక్తప్రసారం ఫ్రీగా జరిగి ప్రెషర్ తగ్గి గుండె జబ్బు రాకుండా ఆగుతుంది.
4. ఊరగాయపచ్చళ్ళు, మషాలాలు, నిలవపెట్టిన ఆహార పదార్థాల్లో ఉప్పు ఎక్కువగా కలుస్తుంది నూనె కూడా ఉంటుంది. కాబట్టి వీటిని తినకుండా ఉండటం అవసరం.
5. బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, ముల్లంగి, బెండ, దొండ, దోస, టమోటా... వీటిని బాగా తినండి!
6. చేపలు, రొయ్యలు బి.పీ.ని పెంచుతాయని గుర్తించండి.

మహాసూర్యావర్తిని అందరూ వాడవచ్చు

1. 'మహా సూర్యావర్తి రసం' బి.పీ. రోగులు ఎవ్వరైనా నిరభ్యంతరంగా వాడవచ్చు.
2. గుండె, మూత్రపిండాలు, లివర్, ఊపిరితిత్తులు, మెదడు వ్యాధి లక్షణాలకు ఏ చికిత్స తీసుకొంటున్న వారైనా సరే దీన్ని ఆయా చికిత్సలకు అదనంగా వాడుకోవచ్చు.
3. షుగర్ వ్యాధి వాతం (వాయువు) వలన వస్తుంది. బి.పీ. వ్యాధి అంటే అగ్ని! అగ్నీ, వాయువూ తోడైతే ఏమౌతుంది ? కొంపలంటుకుంటాయి. కాబట్టి, షుగర్ వ్యాధి, బి.పీ. వ్యాధి రెండూ రావడం మరింత ప్రమాదకరం అని గుర్తించండి! ముఖ్యంగా షుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారు తప్పనిసరిగా మహాసూర్యావర్తిని వాడటం అవసరం.



పేగుల్లో బాధలకు సరికొత్త కారణం

ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్

కడుపులో మంటవస్తే గ్యాస్ ట్రబుల్ అంటారు. విరేచనాలు అయితే ఆహారం సరిపడలేదు. పడనిది తినడం వలన వచ్చిందిలెమ్మనుకుంటారు. విరేచనం ఫ్రీగా అవకపోయినా, అసలు అవకపోయినా- ఏదో మలబద్ధకం లెమ్మని సరిపెట్టుకుంటారు. విరేచనంలోంచి జిగురు, నెత్తురు పడ్తుంటే వేడిచేసిందంటారు. ఇలా ఎప్పటికప్పుడు కడుపులో ఏ మార్పు కన్పించినా అది ఏదో ఒకదాని వలన వచ్చి ఉంటుందని సరిపెట్టుకుంటారే గానీ, ఈ లక్షణాలన్నీ కలగలిసిన ఒక వ్యాధి తమకుసోకిందేమో అని ఎవరూ ఆలోచించరు.

అవును! పైన చెప్పిన లక్షణాలన్నీ ఒక్కోసారి ఒక్కొక్కటి చొప్పున బైటపడి ఎల్లకాలం కడుపులో ఏదో ఒక బాధతో మనిషిని నిలకడలేకుండా చేస్తాయి! ఈ వ్యాధిని "ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్" అంటారు. "ఐ.బి.యస్" అనే పొట్టిపేరుతో వైద్యులు దీన్ని వ్యవహరిస్తారు. ఇది రావటానికి మూడు ముఖ్యకారణాలున్నాయి.

1. తన నోటిమీద తనకే కంట్రోల్ లేని మనుషులకు, అంటే నియమబద్ధంగా ఆహారం తీసుకోని వాళ్ళకి ఈ వ్యాధి త్వరగా వస్తుంది. దీన్ని "సంగ్రహణి" అనే వ్యాధిగా ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో వివరించారు. అతి సర్వత్రా వర్జయేత్ కదా? అతిగా ఉపవాసాలు చేసినా ఈ వ్యాధి వస్తుంది.
2. కడుపులో బాగోనప్పుడు, విరేచనాలు అయినప్పుడు జ్వరం లాంటివి వచ్చినప్పుడు అజీర్తి చేసేవి తినవలసి వచ్చినప్పుడు పేగులు మళ్ళీ మామూలు స్థితికి వచ్చేలా చేసుకునేందుకు, జీర్ణశక్తి పెంపొందించుకునే ఉపాయాలు పాటించాలి. కానీ అలా పాటించకుండా, ఆహారాన్ని అధికంగా తీసుకుని పేగుల్ని ఓవర్ లోడ్ చేయడం వలన ఈ వ్యాధి వస్తుంది.
3. అమీబియాసిస్ వ్యాధితో బాధపడుతూ దానికితోడు దిగులు, ఆందోళనలు పెంపొందించుకొని మానసికంగా కృంగిపోవటం వలన, శరీరంలో వాతం అమితంగా పెరిగి, జీర్ణాశయాన్ని దెబ్బదీస్తాయి. అదీ ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్ వ్యాధికి కారణం మానసిక లక్షణాలతో కూడిన జీర్ణకోశ వ్యాధిగా దీన్ని చెప్పుకోవచ్చు!

పేగుల్లో ఏర్పడే రకరకాల బాధల సమూహం - ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్

ఇలా అనేక రకాలుగా పేగుల్లోంచి ఎప్పుడూ ఏదో ఒక బాధ కన్పించడం ఈ వ్యాధి ముఖ్యలక్షణం

1. కడుపులో నొప్పి వాటిలో ప్రస్ఫుటంగా కన్పించేది. ఇది సరిగ్గా కడుపులో ఫలానా చోట వస్తోందని వేలు పెట్టి చూపించడానికి కుదరనట్లు వస్తుంది. కడుపంతా ఎక్కడ నొక్కినా నొప్పేననిపిస్తుంది. ఎక్కువ మందిలో ఈ కడుపు నొప్పి బొడ్డుక్రింద, పొత్తికడుపుమీద తరచు కన్పిస్తుంది. పెద్ద నొప్పి అన్పించదు. అలాగని చిన్న నొప్పి కాదు. ఇదీ ఈ వ్యాధి ప్రత్యేకత. విరేచనం అయితే నొప్పి తగ్గిపోయినట్ల నిపించడం ప్రముఖంగా కన్పిస్తుంది.

   కొన్నాళ్ళు మలబద్ధకంతో బాధపడ్తారు. కొన్నాళ్ళు విరేచనాలతో బాధపడ్తారు. విరేచనానికి వెళ్లిన తర్వాత ఇంకా పూర్తిగా అవనట్లు, ఎంత సేపు కూర్చున్నా అసంపూర్తిగానే విరేచనం అయినట్లనిపిస్తుంది. ఇంతకంటే శిక్ష ఏముంటుంది చెప్పండి. విరేచనంలో విరేచన భాగం తక్కువ, జిగురు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సహజంగా భోజనం చేయగానే విరేచనానికి వెళ్ళే అలవాటున్నవారికి ఈ ఇరిటబుల్ సిండ్రోమ్ ఉన్నట్లే లెక్క.

2. కడుపు ఉబ్బరం ఏర్పడి కడుపు పగిలిపోతుందేమోనన్నంతగా ఉబ్బిపోతుందేమోననే భయం కలుగుతుంది. నిజానికి అంత ఉబ్బరం ఏమీ ఉండదు. కానీ రోగికి అంత పరిస్థితి వచ్చినట్లే అన్పిస్తుంది.

3. కడుపులో మంట, గ్యాస్ ట్రబుల్, గుండెల్లో మంట, వాంతి, వికారం, కొద్దిగా అన్నం తినేసరికే కడుపు నిండిపోవటం, వెంటనే మళ్ళీ ఆకలి వెయ్యటం... ఇవన్నీ చాలా తరచూ కన్పించే ఈ వ్యాధి లక్షణాలు.

4. పేగులు అరవటం, అజీర్తి, జీర్ణశక్తి నశించి పోవటం, విరేచన మార్గం దగ్గర కత్తెరతో కత్తిరించినట్లవటం వంటి బాధలు కన్పిస్తాయి. ఆకలి ఉండదు. ఏమీ తినాలనిపించదు.

5. తలనొప్పి, నీరసం, నిద్రపట్టకపోవటం, టెన్షన్, దడగా ఉండటం, మూత్రాన్ని ఎక్కువ సేపు నిలుపుకోలేకపోవటం, అతిగా మూత్రవిసర్జన చేయవలసి రావటం, మూత్రాశయంలోంచి నొప్పి-ఇవి కూడా తరచూ కన్పిస్తాయి.

6. మనసు నొచ్చినట్లు ఏదో బాధ ఈ వ్యాధిలో ముఖ్యంగా ఉంటుందని ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో స్పష్టంగా చెప్పడం జరిగింది. ఏ పని చేయాలన్నా ఉత్సాహం ఉండదు.

బలహీనత, నీరసం, నిస్సత్తువలు ఆవహించినట్లనిపిస్తుంది. విరేచనం ఒకటైం ప్రకారం రాక ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు అవటం, అదికూడా, ముక్కు చీమిడిలా జిగురుగా గానీ, నూనెకలిపినట్లు జిడ్డుగా గానీ అవుతూంటుంది తరచూ.

7. పగలు ఈ బాధలన్నీ ఎక్కువగా ఉండి, రాత్రి పూట కాస్త ప్రశాంతంగా ఉపశమనంగా అనిపిస్తుంది. ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం గానీ, ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రంగానీ ఈ వ్యాధిని సైకోసామాటిక్ వ్యాధిగానే చెప్తున్నాయి. అంటే, మానసిక కారణాల వలన, చింత, శోక భయాదుల వలన ఈ వ్యాధి లక్షణాలు పెరుగుతాయని దీని అర్థం.

కడుపులో నొప్పి తరచూ వచ్చి, స్కానింగ్‌లోగానీ, సిగ్మాయిడో స్కోపీలోగానీ, ఏ లోపం కన్పించకపోతే, బహుశా అది ఈ సంగ్రహణి వ్యాధి (IBS) అయ్యే అవకాశం ఉంది.

అమీబియాసిస్ వ్యాధి వలన పేగులు కొంతవరకు దెబ్బతింటాయి. ఇతర కారణాల వలన ఏర్పడే విరేచనాలు టైఫాయిడ్ జ్వరం వంటి వ్యాధుల్లోకూడా పేగులు దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. ఇలాంటి వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు ఆహార విహారాలలో అశ్రద్ధ జరిగితే, అసలు వ్యాధులు తగ్గినా ఇరిటబుల్ బవుల్ సింద్రోమ్ మాత్రం కలకాలం నిలిచిపోతుందన్నమాట.

ఐ.బి.యస్. వ్యాధికి ఆయుర్వేద చికిత్స

1. శొంఠిని నిప్పులమీద కాల్చి మెత్తగాదంచి బాగా జల్లించి దానికి నాలుగు రెట్లు ఆవు నెయ్యి, ఆవునేతికి నాలుగు రెట్లు నీళ్ళు పోసి బాగా కలిపి, పొయ్యిమీద పెట్టి, నీళ్ళన్నీ ఇగిరిపోయే వరకూ మరిగించండి. నీరంతామరిగాక, గిన్నెలో కేవలం నెయ్యి, శొంఠి మాత్రమే మిగిలి ఉంటాయి. ఆ నేతిని చక్కగా వడగట్టి ఒక చెంచా మోతాదులో రెండు పూటలా వేడి వేడి అన్నంలో వేసుకుని తినండి. ఈ వ్యాధి చక్కగా తగ్గుతుంది.

2. మారేడు లేత పిందెలు సేకరించి, దంచి, దాని గుజ్జులో శొంఠిపొడి కలిపి, బెల్లం పాకం పట్టుకుని, ఉసిరికాయంత ఉండలు చేసుకుని రెండు పూటలా మజ్జిగతో తీసుకోండి. ఐ.బి.యస్. వ్యాధి తగ్గుతుంది.

3. చిత్రకాదివటి అనే మందు మాత్రల రూపంలో ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని పూటకు ఒకటీ లేక రెండు మాత్రలు రెండు పూటలా ఆహారం తర్వాత వేసుకుని మజ్జిగ త్రాగండి. కడుపులో అలజడి, అజీర్తి తగ్గి, విరేచనం సక్రమంగా అవుతుంది.

4. ఈ వ్యాధిలో మజ్జిగే అసలైన మందుగా ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది. వారం రోజుల నుంచి, నెలరోజుల వరకూ అవసరాన్ని బట్టి ఈ వ్యాధి వచ్చిన వ్యక్తులు కేవలం మజ్జిగ అన్నం, మజ్జిగ రసం మాత్రమే తీసుకుంటూ జాగ్రత్తగా ఉంటే ఏ మందులూ అవసరం లేకుండానే ఈ వ్యాధి తగ్గుతుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం అభయం ఇస్తుంది. ఆయుర్వేదశాస్త్రంలో ఈ వ్యాధిలో ఆయా పరిస్థితులను బట్టి వాడవలసిన మందులు అనేకం ఉన్నాయి. వాటిని అనుభవజ్ఞులైన వైద్యుడి పర్యవేక్షణలో వాడితే తప్పకుండా ఫలితం కన్పిస్తుంది.

చివరగా ఒకమాట : "ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్" అనేది జీర్ణశక్తి దెబ్బతినడం వలన జీర్ణాశయంలో మార్పులు జరిగి ఏర్పడుతున్న వ్యాధి. ఈ వ్యాధి పేగుల్లోంచి వస్తున్నది కాబట్టి కడుపులోకి వేసే వాటి గురించి జాగ్రత్తగా వుండి తీరాలి. అలాగే, వేళకు భోజనం, వేళకు నిద్ర ప్రశాంత జీవితం అలవాటు చేసుకోవాలి.

అంతే కాదు. మానసికంగా టెన్షన్‌లు అసూయ, కోపం, ద్వేషం వంటి లక్షణాలు జఠరాగ్నిని చెరుస్తాయి. "మనస్తృప్తి" లేని వ్యక్తులకు ఈ వ్యాధి సత్వరంగా వస్తుంది. కాబట్టి, నిద్రమాత్రలు, యాంటీ డిప్రెసెంట్స్ వాడటానికి అలవాటు పడకుండా మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. యోగ, ధ్యానం వంటివి మీకు ఈ వ్యాధిలో బాగా ఉపయోగపడతాయి.

'గ్రహణీగజకేసరి', రసపర్పటి, గ్రహణీకపాటరసం, జాతీఫలాదివటి, విల్వాదివటి, పంచామృతపర్పటి ఇంకా అనేక ఔషధాలు ఈ వ్యాధిని అరికట్టేవి ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో వున్నాయి.



అమీబియాసిస్, ఐ.బి.యస్ వ్యాధుల దివ్యాస్త్రం
గ్రహణీ గజ కేసరి

అమీబియాసిస్ వ్యాధికి విముక్తి లేదా...? ఉంది! అది మనచేతుల్లోనే ఉంది. గట్టిగా చెప్పాలంటే మన చేతల్లోనే ఉంది! మనం చేసే పనులు, మనం తీసుకునే ఆహారం మాత్రమే ఈ వ్యాధికి కారణం అవుతున్నాయి. వాటి విషయంలో ఏ కొంచెం జాగ్రత్త తీసుకోగల్గినా అమీబియాసిస్ వ్యాధిని అత్యంత సులువుగా జయించవచ్చు. ఇందుకు కావలసిందల్లా, ఈ వ్యాధిని ఎలాగైనా తగ్గించుకోవాలనే పట్టుదల మనలో కలగాలి... అంతే!

ఆహారం ద్వారా కడుపులోకి ప్రవేశించిన సూక్ష్మజీవిని బట్టి ఈ వ్యాధి అనేకరకాలుగా ఉంటుంది. అమీబిక్ ఎంటరైటిస్, బాసిల్లరీ డిసెంట్రీ వంటి అనేక వ్యాధులు అపకారంచేసే అనేక సూక్ష్మజీవులతో కూడిన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వలన మాత్రమే మనకు సంక్రమిస్తున్నాయి.

ఎంటమీబా హిస్టాలిటికా, షిజెల్లా, సాల్మోనెల్లా వంటి పరాన్నజీవులైన సూక్ష్మ జీవులు ఈ వ్యాధులకు కారణం అవుతున్నాయి.

అమీబియాసిస్ అంటే...?

మనం తీసుకున్న ఆహారం కడుపులోకి చేరి, అక్కడినుంచి చిన్నప్రేవుల్లోకి నెమ్మదిగా ప్రవేశిస్తుంది. ఆహారాన్ని ఇలా చిన్నప్రేవుల్లోకి ప్రవేశపెట్టే ఓ చిన్న అవయవాన్ని గ్రహణి అంటారు. గ్రహణి అనే ఈ పేగుభాగమే జీర్ణ ప్రక్రియలో ముఖ్యమైన అవయ వంగా ఆయుర్వేద శాస్త్రం భావిస్తుంది. ఇది చెడిపోయినందువలన లేక దెబ్బతిన్నందు వలన "గ్రహణి వ్యాధి" సంక్రమిస్తుంది. ఈ వ్యాధి లక్షణాలూ అమీబియాసిస్ వ్యాధి లక్షణాలూ దగ్గరగా కన్పిస్తాయి. గ్రహణి వ్యాధికి చెప్పిన ఔషధాలు అమీబియాసిస్ వ్యాధిని చక్కగా తగ్గిస్తున్నాయి. అందుకని అమీబియాసిస్ అని ఆధునిక వైద్యులు పిలిచే వ్యాధిని 'గ్రహణి వ్యాధి' తో పోలుస్తూ ఈ వ్యాసంలో అనేక వివరాలు అంది స్తున్నాం. ఇరిటబుల్ బవుల్ సింట్రోమ్ అనే వ్యాధిగురించి, సంగ్రహణి వ్యాధిగురించి అన్ని వివరాలూ ఇంతకు మునుపు వ్యాసంలో మీరు చదివారు.

అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో సూక్ష్మజీవుల్ని చంపే ఔషధాలు వాడినప్పటికీ వ్యాధి తీవ్రతలో చెప్పుకోదగ్గ మార్పు కన్పించక అమీబియాసిస్ వ్యాధితో నిత్యం సతమతమయ్యే

వ్యక్తులు తప్పనిసరిగా ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో గ్రహణి వ్యాధికి చెప్పిన జాగ్రత్తల్ని పాటించవలసి ఉంటుంది. అందుకే శ్రద్ధగా ఈ వ్యాసాన్ని మళ్ళీ మళ్ళీ చదవండి!!

అమీబియాసిస్ వ్యాధిని ఇలా కలకాలం మనం భరిస్తున్నాం...!!

★ దోషాలతో కూడుకున్న శుచి శుభ్రత లేని ఆహారాన్ని తీసుకోవటం, వేళాపాళాలేని ఆహారపు అలవాట్లు ఈ గ్రహణి అవయవాన్ని చెడగొట్టి "గ్రహణి వ్యాధి"ని (అమీబియాసిస్) తీసుకొస్తున్నాయి.

★ గ్రహణి వ్యాధిలో మొదటగా జీర్ణశక్తి దెబ్బతింటుంది. అందువలన అనేక ఇతర వ్యాధులు కూడా సంక్రమిస్తాయి.

★ గ్రహణి వ్యాధి ఏర్పడినతర్వాత ఆహారం ఒక్కోసారి జీర్ణం అయి, ఒక్కోసారి జీర్ణంకాక ఇబ్బంది పెడ్తుంది. కడుపు ఉబ్బరం, కడుపులో బరువుపెట్టినట్లుగా ఉండటం, కడుపునొప్పి, మలబద్ధత, భోజనం చేయగానే విరేచనానికి వెళ్ళవలసి రావటం, కడుపులో గడబిడ, పేగులు అరవటం, రక్తంతోగానీ జిగురుతోగానీ కూడిన విరేచనాలు అవటం... ఇలా రకరకాల లక్షణాలు గ్రహణి వ్యాధిలో కన్పిస్తాయి.

★ గ్యాస్ ట్రబుల్ అని మనం చెప్పుకునే లక్షణం కూడా ఈ వ్యాధిలో ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది. కడుపులో మంట, వాంతి, వికారం, కడుపునొప్పి, కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్పైకి ఎగతన్నినట్లుండటం, విపరీతమైన ఆకలి కలుగుతుంది గానీ, కొంచెం తినగానే కడుపు నిండిపోవటం మళ్ళీ వెంటనే ఆకలి వెయ్యటం... ఇవన్నీ గ్రహణి వ్యాధిలో కన్పించే లక్షణాలే!

★ తిన్నది వంటబట్టకపోవటం ఈ వ్యాధిలో ముఖ్యమైన అంశం, బలహీనపడిపోతారు. రక్తం క్షీణించి పోతుంది. అమితంగా దాహం కొద్దిగా తినగానే ఎంతో ఆయాసం అన్పిస్తుంది. గొంతులో ముళ్ళు గుచ్చినట్లు బాధ... ఇవన్నీ గ్రహణి వ్యాధిలో తరచూ కన్పించే బాధలే!!

అమీబియాసిస్ వ్యాధి ఇందుకొస్తుంది...!

1) జీవితంలో "స్పీడ్' అనేది ఎంతో వేగవంతంగా పెరుగుతోంది. అందువలన ఆహార నియమాల్ని మనలో ఎవ్వరూ సరిగా పట్టించుకోలేకపోతున్నారు. గ్రహణి వ్యాధి పెంపొందడానికి ఇది ముఖ్యకారణం.

2) టి.వి.లు, సినిమాల పుణ్యమా అని అర్థరాత్రి నడిజాముదాకా జాగరణలు చెయ్యటం అధికంగా ప్రయాణాలు చెయ్యటం, పుల్లని వస్తువులు ఎక్కువగా

తీసుకోవటం, ఊరగాయ పచ్చళ్ళు, శనగపిండితో వండినవి, నూనెపదార్థాలు, చేపలు, రొయ్యలు వంటి ఆహారపదార్థాలను అధికంగా తీసుకోవడం కూడా గ్రహణి వ్యాధి బాగా పెరగడానికి తోడ్పడుతుంది.

3) భోజనం విషయంలో కొందరు ఏమాత్రం నోరుకట్టుకోలేరు. ఏదిపడితే అది, ఎక్కడపడితే అక్కడ తిని వ్యాధుల్ని కొనితెచ్చుకొంటారు. 'సలౌల్యాల్లభతే శీఘ్రం' నోరుకట్టుకోలేని ఆహార లౌల్యులకి ఈ వ్యాధి త్వరగా వస్తుందంటుందని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెపుతోంది.

4) ఏ కారణం చేతనయినా నీళ్ళవిరేచనాలు, అతిసారవ్యాధి, జిగట విరేచనాలు, టైఫాయిడ్ జ్వరం వంటి పేగులకు సంబంధించిన వ్యాధులు వచ్చి తగ్గిన తర్వాత ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తలు పాటించకపోతే, ఆ తర్వాత అమీబియాసిస్ వ్యాధి పిలిస్తే పలుకుతుంది!!

5) పేగులకు సంబంధించిన వ్యాధులు కల్గినప్పుడు జఠరాగ్ని పూర్తిగా మందగించి పోతుంది. దాన్ని సరిచేసి పెంపొందింపచేయాలి. కడుపులో జఠరాగ్నిని ప్రజ్వరిల్లచేస్తే పర్వతాలను ఫలహారం చేయవచ్చు. జఠరాగ్ని మందగించటం వలన 'గ్రహణి' అనే పేగులో భాగం (డ్యుయోడినమ్) చెడ్తుంది. ఇదీ ఈ వ్యాధికి కారణం.

6) ఒక్కోసారి పేగుల్లోపల పైకి తెలియకుండానే రక్తస్రావం అయిపోవచ్చు. గుండెల్లో నొప్పి ఏర్పడి హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చినంత హడావిడికూడా చేయవచ్చు. మలబద్ధత ఎక్కువగా ఉన్నందువలన మొలలు, లూఠీ వ్యాధి వంటివి కూడా కలుగవచ్చు. లివర్, స్ప్లీన్ వంటి పొట్టలోపలి అవయవాలలో కూడా అనేక వికారాలను ఈ వ్యాధి సృష్టిస్తుంటుంది.

ఇంత కథ ఈ 'గ్రహణి' అనే అమీబియాసిస్ వెనక ఉంది. దీనికంతటికీ ఆహారనియమాలు పాటించకపోవడమే కారణాలు.

ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్

విరేచనం ఫ్రీగా అవకపోవటం, మేక పెంటికల్లా రాళ్ళలాగా విరేచనం గట్టిగా ఉండలు వుండలుగా అతికష్టంమీద అవటం, విరేచనానికి వెళ్ళబోయే ముందు కడుపునొప్పి, నెత్తురు జిగురుకూడా పడుతూ ఉండటం... ఇలాంటి బాధలతోపాటు మానసిక ఆందోళనలు కూడా ఈ వ్యాధిలో ప్రముఖంగా కన్పిస్తాయి.ఒకవిధంగా చెప్పాలంటే అమీబియాసిస్ వ్యాధికి ఆహారవిహారాలు కారణం అయితే, ఈ వ్యాధికి ఆహారవిహారాలతోపాటు మానసిక స్థితికూడా కారణం అవుతుంది.

అమీబియాసిస్ వ్యాధి వచ్చిన వారిలో

మనోవైకల్యం వలన వాతం పెరిగి జీర్ణశక్తిని దెబ్బతింటుంది. అదీ ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్‌కు కారణం. వాతంవలన కలిగే అమీబియాసిస్ వ్యాధిగా దీన్ని చెప్పవచ్చు.

దిగులు, ఆందోళన, దుఃఖం, కోపం, భయం వంటి మానసిక అంశాలకు దూరంగా ఉండటం, యోగ, మెడిటేషన్... వంటి ఏకాగ్రతను పెంపొందించే పద్ధతుల్ని నేర్చుకొని పాటించడం, నెగెటివ్‌గా లేని అనుకూలమైన ఆలోచనల వంటివి ఎవరికి వారు ప్రయత్నపూర్వకంగా ప్రాక్టీస్ చేసి సాధించగల్గినప్పుడు అమీబియాసిస్ వ్యాధిగానీ, దానివలన కలిగే ఇరిటబుల్ బవుల్‌సిండ్రోమ్ గానీ తప్పకుండా తగ్గి తీరుతాయి. 'నియమబద్ధ జీవితం' అనేది ఈ వ్యాధుల్లో అతిముఖ్యమైన అంశంగా గుర్తించండి.

అమీబియాసిస్ , ఐ.బి.యస్. వ్యాధులపై దివ్యాస్త్రం గ్రహణి గజకేసరి

అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో అపకారంచేసే సూక్ష్మజీవుల్ని సంహరిస్తూ, జీర్ణశక్తిని పెంపొందించి పేగుల్ని సంరక్షించే అద్భుత ఆయుర్వేద ఔషధాలు ఆయుర్వేదంలో అనేకం ఉన్నాయి.

"బసవ రాజీయం" అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో చెప్పిన "గ్రహణి గజకేసరి రసం" ఔషధాన్ని ఈ వ్యాసంలో మా పాఠకులకు పరిచయం చేస్తున్నాను.

★ ఈ గ్రహణి గజకేసరి నీళ్ళవిరేచనాలను, రక్తం, జిగురుతో కూడిన విరేచనాలను తగ్గిస్తుంది. జ్వరం కూడా రాకుండా నివారిస్తుంది.

★ దీర్ఘకాలంగా బాధిస్తున్న 'అమీబియాసిస్' వ్యాధి (గ్రహణి వ్యాధి)ని గ్రహణి గజకేసరి నివారిస్తుంది. ఐ.బి.యస్. వ్యాధినికూడా నివారిస్తుంది.

★ కడుపులోనొప్పి, పోట్లు తగ్గిపోతాయి.

★ జీర్ణశక్తిని పెంపొందించి, తిన్నది వంటబట్టేలా చేస్తుంది. చక్కటి ఆకలిని పుట్టిస్తుంది. అన్నహితవు కల్గుతుంది.

★ అధికంగా రక్తస్రావం కాకుండా ఆపుతుంది.

★ కలరా, డిసెంట్రీ వంటి వ్యాధుల్లో ఈ ఔషధాన్ని తప్పనిసరిగా వాడితే మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది. ఇతర ఔషధాలు ఏవి వాడ్తున్నా సరే, వాటికి అదనంగా గ్రహణి గజకేసరిని వాడడంవలన చికిత్స త్వరగా ఫలితం కన్పిస్తుంది.

★ రక్తక్షీణతని పోగొడ్తుంది. రక్తవృద్ధిని కల్గించి శరీరానికి శక్తిని కల్గిస్తుంది.

★ విరేచనాలు టైఫాయిడ్' జ్వరంవంటి పేగులకు సంబంధించిన వ్యాధులు వచ్చి, తగ్గిన తర్వాతీ ఔషధాన్ని కొన్నాళ్ళపాటు వాడితే పేగులు బలసంపన్నం అయి భవిష్యత్తులో అమీబియాసిస్, ఐ.బి.యస్. వ్యాధులవంటివి రాకుండా కాపాడ్తుంధి కూడా!

★ పెళ్ళిళ్ళకు, విందులకు తరచూ వెళ్ళవలసివచ్చినప్పుడు, తప్పనిసరిగా బయట ఆహారం తినవలసి వచ్చినప్పుడు, ప్రయాణాలు చేస్తున్నప్పుడు, హాస్టళ్ళు హోటళ్ళలో తినవలసి వచ్చినప్పుడు 'గ్రహణి గజకేసరి'' ఔషధాన్ని తక్కువ మోతాదులో రోజూ విడువకుండా వాడుతుంటే పేగులు ధ్వంసం కాకుండా ఉంటాయి. జీర్ణశక్తి పదిలంగా ఉంటుంది. అమీబియాసిస్ వ్యాధి రాదు.

ఈ ఔషధాన్ని తీసుకున్న తర్వాత శొంఠి కషాయం తాగితే ఇంకా ఎక్కువ త్వరగా పనిచేస్తుంది.

అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో తీసుకోవలసిన ఆహారం

★ రాత్రిపూట వేడి అన్నంలో పాలుపోసి, ఆ అన్నంతో సహా తోడుపెట్టి ఉదయాన్నే తినండి. టిఫిన్లు తినడం మానేయండి. అమీబియాసిస్ వ్యాధి ఈ ఒక్క జాగ్రత్తతోనే సగం దారికొస్తుంది. ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మా....ఇవన్నీ జీర్ణకోశాన్ని దెబ్బతీసేవేనని గుర్తించండి.

★ ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి ఈ మూడింటిని విడివిడిగా వేయించి మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పుకలిపి, ఆ పొడిని పైన చెప్పిన "తోడు అన్నం"లో గాని, అన్నంలో గానీ, మజ్జిగలోగానీ కలిపి తీసుకోండి. 'గ్రహణి గజకేసరి' మాత్రలు వేసుకొన్నాక, ఈ పొడిని మజ్జిగలో కలిపి తాగితే అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

★ బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, క్యారెట్, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, ముల్లంగి, బెండ, దొండ వంటి కూరలు చలవచేస్తాయి. ఇవి ఎంత లేతవి వాడితే అంతమంచిది. ఈ వ్యాధిలో పేగులకు బలాన్నిస్తాయి కూడా!

★ అరటిపువ్వు, అరటిదూట, లేత అరటికాయలు అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో తప్పనిసరిగా తినవలసిన ఆహారం, అయితే చింతపండు, ఆవపిండి వంటివి కలిపి వండకుండా ఉంటేనే మేలుచేస్తాయి. చింతపండును పూర్తిగా మానేస్తేనే అమీబియాసిస్ వ్యాధి తగ్గుతుంది.

★ మజ్జిగ ఈ వ్యాధిలో అసలైన మందు. ఎంతెక్కువ మజ్జిగతాగితే అంత మేలు చేస్తుంది. పాలు, కాఫీ, టీలు పాలతో తయారయిన వంటకాలను మాత్రం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ మానేయండి. జీర్ణకోశవ్యాధుల్లో పాలు హాని చేస్తాయి. బాగా చివికిన మజ్జిగ మేలు చేస్తాయి.

★ అమీబియాసిస్ వ్యాధి తగ్గేవరకూ పూర్తిగా మాంసాహారాన్ని, మసాలాల్ని, ఊరగాయ పచ్చళ్ళని వదిలేస్తే ఈ వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.

★ నువ్వులు, వేరుశనగపప్పు, శనగ పప్పు, శనగపిండితో వండినవి, నూనెపదార్థాలు వేపుడు కూరలు తినటం మానేస్తే అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో పేగులు ధృఢంగా ఉంటాయి. వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.

★ గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర, ఎర్రగుమ్మడి, కంద, పెండలం, చేమదుంప, బంగాళాదుంప ఇవన్నీ హానికరమైన ఆహార పదార్థాలు ఈ వ్యాధిలో.

★ అమీబియాసిస్ వ్యాధి తగ్గేవరకూ అతిగా సెక్సులో పాల్గోవద్దు. ఇది ఆయుర్వేద శాస్త్రం చేసిన నిషేధం. కోపం, అసూయ, దిగులు, దుఃఖం వంటి మానసిక అంశాలు అటు అమీబియాసిస్ వ్యాధిని ఇటు ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్‌ని పెంచుతాయి. ఇటు జీర్ణశక్తిని నశింపచేస్తాయి. కాబట్టి మానసిక సంతోషం అనేది ముఖ్యమైన విషయం అని గుర్తించండి.

★ "మనోనుకూల భోజనం" మీ మనసుకు సంతృప్తికరంగా వుంటే భోజనం చెయ్యండి. అన్నం దగ్గర కూర్చుని కోపం దిగులు వంటివి ప్రదర్శించకండి. పేపరు చదువుతూ, టి.విలో వార్తలు చూస్తూ భోజనం చెయ్యకండి. దుష్టరాజకీయాలు, హత్యల వార్తలు మనసును పాడుచేసి జీర్ణశక్తిని దెబ్బతీస్తాయి కదా... అందుకని!!

★ కిళ్ళీలు, పాన్‌పరాగ్‌లు, వక్కపొడి, స్మోకింగ్, ఆల్కహాల్... ఇవన్నీ పూర్తిగా జీర్ణశక్తిని దెబ్బతీస్తాయని గుర్తించండి. ఈ వ్యాధి వచ్చాక ఈ అలవాట్లు మాని తీరాల్సి.

★ అతిగా నీళ్ళు త్రాగకండి. అదేపనిగా నీళ్ళలో నానకండి. కఠినంగా అరిగే ఆహార పదార్థాలు మానేసి తేలికగా అరిగేవి తినండి. మరమరాలు, జొన్నపేలాలు, మొక్కజొన్న పేలాలు, మంచి గ్లూకోజ్ బిస్కట్లు, అరటిపళ్ళు, మజ్జిగఅన్నం, లేతవి పచ్చికూరలు, బ్రెడ్, పుల్కారొట్టెలు... ఇలాంటివి ఉపాయంగా ఎక్కువగా తినడం ఎలాగో ఆలోచించి తినండి. మీకు మేలు కల్గుతుంది.

లివర్ దోషాలను పరిహరించే
'నారాయణ చూర్ణం'

ఒక విద్యుత్ పరికరానికి మోటారు చెడిపోవడం ఎలాంటిదో, మన శరీరంలో లివర్ చెడిపోవడం కూడా అలాంటిదే! అయితే, విద్యుత్ మోటార్ చెడిపోయినంత సులువుగా లివర్ చెడిపోతుందా?... చెడిన లివర్‌ని బాగుచేయడం కూడా అంత సులువుగా జరుగుతుందా... అనేవే ప్రశ్నలు!! లివర్ చెడిపోయిందంటే జీర్ణశక్తి ఫెయిలయ్యిందని అర్థం. ఎలాంటి దురలవాట్లూ లేని వ్యక్తుల లివర్ కూడా ఏదో ఒక లివర్ వ్యాధికిలోనై దాని విధుల్ని అది సరిగా నిర్వహించలేకపోవటానికి ముఖ్యకారణం ఆ వ్యక్తులు చాలా కాలంగా తమ జీర్ణశక్తిని నిర్లక్ష్యం చేస్తూ వచ్చారని అనుకోవాలి.

లివర్ వ్యాధులకు చెప్పుకోదగిన అల్లోపతి మందులు లేకపోవటాన ప్రాణాపాయస్థితికి ఈ వ్యాధులు చాలా త్వరగా చేరుకొంటున్నాయనేది వాస్తవం.

హెపటైటిస్, సిర్రోసిస్, కొలిసిస్టయిటిస్ వంటి వ్యాధులు లివర్ పనితీరును దెబ్బతీసి ప్రాణాపాయస్థితిని తెచ్చిపెడతాయి. ఇలాంటి వ్యాధుల్లో రోగి మామూలు ఆరోగ్యస్థితిని కాపాడుతూ వైద్యుల పర్యవేక్షణలో ఉంటూ... లివర్‌ని శక్తివంతంగా తీర్చిదిద్ది, లివర్ వ్యాధులను త్వరగా తగ్గించే మంచి ఆయుర్వేద ఔషధాలను వాడుకోవడం అవసరం కూడా!

ఈ వ్యాసంలో మా పాఠకుల కోసం లివర్ వ్యాధులను అరికట్టే అద్భుత ఔషధం "నారాయణచూర్ణం" అనే చక్కటి ఫార్ములా వివరాలను అందిస్తున్నాను.

చక్రదత్త వంటి అనేక ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో ఈ ఫార్ములాని పేర్కొనటం జరిగింది. లివర్, స్ప్లీన్‌లకు చెందిన వ్యాధుల గురించిన ప్రకరణాలలో ఈ నారాయణ చూర్ణాన్ని వాడమని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి.

విష్ణువు రాక్షసుల్ని సంహరించినట్లు లివర్ వ్యాధులను ఈ అద్భుత ఔషధం నివారిస్తుందని ఈ ఔషధానికి "నారాయణ చూర్ణం" అని పేరుపెట్టారు.

లివర్ వ్యాధులు ఇలా వస్తుంటాయి...!

సిర్రోసిస్ : లివర్ స్వరూప స్వభావాల్ని ఏ మాత్రం బాగుచేయడానికి వీలులేనంతగా పాడుచేసే వ్యాధిని 'సిర్రోసిస్ ఆఫ్ లివర్' అంటారు. ఈ వ్యాధికి 50 శాతం కారణం అజీర్తి మాత్రమే!

కల్లు, సారా, విస్కీ వంటి మత్తుపానీయాలు, అనేక ఇతర వ్యాధులలో వాడే వివిధ ఔషధాలు కూడా లివర్ సిర్రోసిస్‌కు కారణం అవుతాయి. అతిగా ఇనుము లివర్ ద్వారా ఎక్కువగా అవటం వలన కూడా సిర్రోసిస్ వస్తుంటుంది కొందరిలో.

తరచూ కామెర్లు, గోళ్ళు తెల్లబడటం, మనిషి తెల్లగా పాలిపోయి శుష్కించి పోవడం, గోళ్ళు చెంచా ఆకారంలో వంగిపోవటం, వృషణాలు (ముష్కాలు) క్షీణించడం, పేగుల్లో రక్తస్రావం, ఆఖరుగా లివర్ ఫెయిల్యూర్... ఇలా ఈ వ్యాధి ప్రాణాంతకంగా పరిణమిస్తుంటుంది... చికిత్స సమర్థవంతంగా అందకపోయినట్లైతే!! 'నారాయణ చూర్ణం' ఔషధాన్ని తప్పనిసరిగా వాడితే చాలామంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది. జలోదరం వ్యాధిలో పొట్టచుట్టూ నీరుపట్టి, పైకి ఎదగదన్నినట్లయి ఊపిరాడనట్లవుతుంది. లివర్‌తోపాటు మూత్రపిండాలు కూడా దెబ్బతినడం వలన ఈ వ్యాధి వస్తుంది. దీనికి తగిన ఔషధాలను వాడుతూ... అదనంగా నారాయణ చూర్ణం వాడండి. వైద్యుల పర్యవేక్షణలో చికిత్స కొనసాగించండి.

హెపటైటిస్ : వైరస్‌లలో అనేక రకాలున్నాయి. వాటిలో కొన్ని లివర్‌ను చేరి, అది వాచిపోయేలా చేస్తాయి. అందువలన కామెర్లు ప్రముఖంగా బైట పడతాయి. కొందరిలో ఈ లివర్‌వాపు జబ్బు (హెపటైటిస్) నెలల తరబడి ఉండిపోతుంది కూడా! "క్రానిక్ యాక్టివ్ హెపటైటిస్" (CAH) అనే పరిస్థితికి ఇది దారితీస్తుంది. క్రమేణా సిర్రోసిస్‌కు కూడా కారణమై మరణం వైపు నడిపిస్తుంది.

లివర్ నెక్రోసిస్: పారాసిటమాల్ వంటి జ్వరం బిళ్ళలు ఎక్కువగా మింగిన వ్యక్తులకు త్వరగా లివర్ దెబ్బతింటుంది. జ్వరం, కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి, తలనొప్పి వంటి బాధలతో ఎప్పుడూ సతమతమయ్యేవారు ఈ ఔషధాన్ని తప్పనిసరిగా అతిగా వాడుతుంటారు. అందువలన తాత్కాలికంగా నొప్పి తగ్గినట్లనిపించినా, చివరికి లివర్‌ని బలిపెట్టవలసి వస్తుంటుంది.

ఇలాగే, టి.బి. మందులు, మత్తుని కల్గించే మందులు, బి.పి. తగ్గడానికి వాడే మందులు కూడా లివర్‌లో నెక్రోసిస్ అనే ప్రమాదకర పరిస్థితిని తీసుకువస్తాయి.

ఎప్పుడూ కామెర్లు తిరగబెడ్తున్నాయంటే త్వరలో లివర్ సిర్రోసిస్‌కుగాని, నెక్రోసిస్‌కుగానీ, కేన్సర్‌కుగాని దారితీస్తుందని హెచ్చరిక!

లివర్‌లో నెక్రోసిస్ వస్తే కామెర్లు, మెదడుకు నీరుపట్టి వాచిపోవటం (ఎన్‌కెఫలోపతి), రక్తస్రావం, రోగి అకస్మాత్తుగా కోమాలోకి వెళ్ళిపోవటం, జలోదరం (ASCITIS) వంటి లక్షణాలు కూడా కన్పిస్తాయి. అప్పుడప్పుడు కొన్ని మానసిక లక్షణాలు కూడా వస్తుంటాయి.

అయితే లివర్‌ని బాగుచేసి, బలసంపన్నం చేసి, సాధారణ స్థితికి తీసుకు, రాగలిగితే 30 శాతం రోగులు పునర్జీవితం పొందే అవకాశం ఉంది... ఈ లివర్ నెక్రోసిస్ వ్యాధిలో!!

లివర్ దెబ్బతింటోందని ముందుగానే గ్రహించి "నారాయణ చూర్ణం" వంటి లివర్‌ను శక్తివంతం చేసే ఔషధాలు వాడుతూ ఉంటే ఈ నెక్రోసిస్ ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చు. లివర్ నెక్రోసిస్ వచ్చిన తర్వాతనయినా ఈ 'నారాయణ చూర్ణా'న్ని తప్పనిసరిగా వాడితే తిరిగి ఆరోగ్యవంతులు అయ్యే అవకాశం కూడా ఉంది!!

లివర్ కేన్సర్ : లివర్ సిర్రోసిస్‌గానీ, లివర్‌లో గడ్డలు గానీ, సిస్ట్‌లుగానీ ఏర్పడినప్పుడు కేన్సర్ ప్రమాదం ముంచుకొస్తుంది. ఇప్పటిదాకా మనం చెప్పుకొన్న అనేక లివర్ వ్యాధులు ఒక్కసారిగా కేన్సర్‌కు దారితీస్తాయి. అతిగా గర్భనిరోధక మాత్రలు వాడడం కూడా లివర్ కేన్సర్‌కు కారణం కావచ్చునంటారు.

లివర్‌కేన్సర్ ఇతర కేన్సర్‌లకన్నా ప్రమాదకరమైంది. కేన్సర్‌కోసం వాడే మందులు (కీమోథెరపీ) లివర్ కేన్సర్‌లో వాడే అవకాశం ఉండదు. ఎందుకంటే, వాటి వలన కలిగే విషలక్షణాలను పోగొట్టే అవయవం లివర్ ఈ వ్యాధిలో చెడిపోయింది కాబట్టి. రేడియేషన్ ద్వారా లివర్‌లో కేన్సర్‌ను తగ్గించేందుక్కూడా అవకాశం ఉండదు. అందుకనే ఈ వ్యాధి వస్తే ఆరునెలలకన్నా రోగి బ్రతికే అవకాశం ఉండదని వైద్యులు చెప్తారు.

కేన్సర్ అనేది లివర్‌లో ఏదో కొంత భాగానికే పరిమితమైతే ఆపరేషన్‌చేసి రోగిని బ్రతికించవచ్చు. కానీ అంత తొలిదశలోనే లివర్ కేన్సర్‌ను కనుక్కోగలగడం సాధారణంగా జరగదు.

కేన్సర్ జబ్బుకు ఇతర వైద్య విధానాలలో మందులు వాడుకొంటున్న రోగులు ఆ మందులతోపాటు అదనంగా నారాయణ చూర్ణాన్ని కూడా వాడితే వారి లివర్ త్వరగా శక్తిని పుంజుకునే అవకాశం ఉంటుంది.

లివర్‌కేన్సర్‌కు మాత్రమే కాదు. శరీరంలో ఏ అవయంవంలో కేన్సర్ వచ్చినా, దాని చికిత్సకు అదనంగా లివర్‌ని బలంగా ఉంచే "నారాయణ చూర్ణం" తప్పనిసరిగా వాడండి. కేన్సర్ మందులేకాదు. అత్యంత శక్తివంతమైన ఏ ఔషధాన్ని వాడవలసివచ్చినా కూడా నారాయణ చూర్ణాన్ని వాడుతూ ఉంటే, ఆయా ఔషధాల వలన కలిగే విష లక్షణాలు (TOXIC SYMPTIOMS) లివర్‌పైన వత్తిడి కల్గించి లివర్‌ని దెబ్బ తీయకుండా ఉంటాయి. పైగా ఆయా చికిత్సలు త్వరగా ఫలితాలిస్తాయి కూడా!!

కామెర్లు : లివర్ వ్యాధి అనగానే కామన్‌గా కన్పించే ముఖ్య లక్షణం కామెర్లు. ఇది ఎందుకు వస్తోందో ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలి. రక్తానికి ఎర్రరంగునిచ్చే ఇనుముకు సంబంధించిన రసాయన పదార్థాన్ని హిమోగ్లోబిన్ అంటారు. లివర్ ఈ హిమోగ్లోబిన్‌కు పుట్టిల్లు. ఈ హిమోగ్లోబిన్‌లోంచి బిలురుబిన్ అనే రసాయన పదార్థం విడిపోయి, లివర్‌లో ఉన్న బైల్‌డక్ట్ ద్వారా పేగుల్లోకి వెళ్తుంది. ఈ బిలిరుబిన్‌నే 'బైల్' అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది జీర్ణ ప్రక్రియకు తోడ్పడే రసాయనం.

కామెర్ల వ్యాధిలో ఈ బైల్ పదార్థం పేగుల్లోకి వెళ్ళకుండా నిరోధించబడ్తుంది. పేగుల్లో బైల్ లేకపోవడంచేత జీర్ణశక్తి పూర్తిగా మందగించిపోతుంది. ఇది పసుపు పచ్చటి పదార్థం కాబట్టి జీర్ణ ప్రక్రియ చివరలో విరేచనం రూపంలో వెళ్ళే మలిన పదార్థాలు పచ్చగా గాని, గోధుమరంగులోగాని మనకు కన్పిస్తాయి. కామెర్ల వ్యాధిలో బైల్ పేగుల్లోకి వెళ్ళదు కాబట్టి విరేచనం తెల్లకాగితం అంత తెల్లగా వెడ్తుంది.

పేగుల్లోకి వెళ్ళక్కుండా లివర్‌లో మిగిలిపోతున్న బైల్ పదార్థం లివర్‌ద్వారా రక్తంలోకి చేర్తుంది. దాంతో రక్తం అంతా పచ్చగా తయారవుతుంది. ఈ పచ్చదనాన్ని మనం కళ్ళలోనూ, నాలుక వెనుకభాగాన, అరిచేతుల్లోనూ, పలుచటి భాగాలన్నింటిలోనూ గమనిస్తుంటాం. కామెర్లలో ఒళ్ళు పచ్చబడిపోవడానికి కారణం ఇదే!!

ఈ బైల్ పదార్థం సహజంగా నీటిలో కరిగే గుణం కల్గి ఉంటుంది. ఒక్కోసారి లివర్‌లో తయారయ్యే ఈ బైల్‌కి నీటిలో కరిగే లక్షణం పోతుంది. కామెర్లు వచ్చినప్పుడు రక్తంలో కలిసిన బైల్ మూత్రపిండాల ద్వారా ఫిల్టర్ అయి మూత్రం ద్వారా బైటకు పోతుంది. కాబట్టి, కామెర్లలో మూత్రం ఆవులు, గేదెల - మూత్రంలాగా పచ్చగా వెడ్తుంది. ఇందాక మనం చెప్పుకొన్నట్లు రక్తంలో కలిసిన బైల్‌నీటిలో కరిగే లక్షణం లేనిదైతే మూత్రపిండాల్లోంచి ఫిల్టరై బైటకు రాకుండా ఆగిపోతుంది. దానివలన కామెర్లు ముదిరిపోతుంటాయి. రక్తం చచ్చిపోతూ ఉంటుంది. మూత్రం మాత్రం తెల్లగానే ఉంటుంది. ఇలాకూడా కామెర్లు కొందరికి వస్తుంటాయి.

కామెర్లకు ముఖ్యకారణాలు

ఊళ్ళో అందరకీ ఒకరి నుంచి మరొకరికి వచ్చే కామెర్లు వైరస్ మూలానే వస్తుంటాయి. సాధారణంగా ఇవి బట్టర్ మిల్క్, బెడ్ రెస్ట్ అనే ముఖ్యసూత్రంతోనే తగ్గిపోతూ ఉంటాయి. అలా తగ్గిపోయే కామెర్లు వచ్చినప్పుడు వాతలు పెట్టించుకోవడం వంటి క్రూరచికిత్సలు చేయించుకోవాల్సిన అవసరంలేదు. లివర్‌ని బలసంపన్నం చేస్తూ

కామెర్లను త్వరగా తగ్గించే మంచి ఆయుర్వేద ఔషథాలను వాడుకొంటే తేలికగా కామెర్లు తగ్గిపోతాయి. నారాయణ చూర్ణం ఇక్కడ బాగా పనిచేస్తుంది.

కామెర్లు రావడానికి ఇంకా చాలా కారణాలున్నాయి. ఆల్కహాల్ - సారా, విస్కీ వంటి మత్తుపదార్థాలన్నీ లివర్‌ని కచ్చితంగా దెబ్బతీస్తాయి. హైపటైటిస్ వైరస్ వలన కామెర్లు వస్తే ఆ కామెర్లు ప్రాణాపాయ స్థితిని తెస్తాయి. ఇది రాకుండా ముందుగా హెపటైటిస్ 'బి'ని నిరోధించే వ్యాక్సిన్ ఉంది. దాన్ని ఇంజెక్షన్ రూపంలో తీసుకోవడం అవసరం... వచ్చిన తర్వాత తగ్గించడానికి చాలా శ్రమపడవలసి వస్తుంది కాబట్టి!!

ఫిట్స్ జబ్బులకు వాడే మందులు, బి.పి. మందులు, మత్తునిచ్చే మందులు, పారాసిటమాల్ వంటి జ్వరం బిళ్ళలు తక్షణం లివర్‌ని దెబ్బతీసి కామెర్లకు కారణం కావచ్చు కూడా!

కాబట్టి ఇలాంటి మందులు తరచూ వాడవలసి వచ్చిన రోగులు ముందు జాగ్రత్తగా తప్పనిసరిగా "నారాయణ చూర్ణం" ఔషథాన్ని కూడా అదనంగా వాడితే లివర్ పదిలంగా ఉంటుంది. వచ్చిన కామెర్లు త్వరగా తగ్గుతాయి కూడా!

గాల్‌స్టోన్స్ : గాల్ బ్లాడర్‌లో నిలవ ఉండే బైల్ రసాయనం ఒక్కోసారి గడ్డలు కట్టినట్లయి రాళ్ళలా మారిపోతుంది. ఈ రాళ్ళనే గాల్‌స్టోన్స్ అంటారు.

బైల్ రసాయనంలో కొలెస్టరాల్, బైల్ పిగ్‌మెంట్స్ అనే పచ్చరంగునిచ్చే పదార్థాలు, కొన్ని ఫాస్ఫోలిపిడ్స్ ఉంటాయి. వాటి పరిమాణంలోగాని,మోతాదులోగానీ తేడాలున్నప్పుడు సాధారణంగా గాల్‌స్టోన్స్ ఏర్పడుతుంటాయి. కొలెస్టరాల్ రాళ్ళు, బైల్‌పిగ్మెంట్ రాళ్ళు, రకరకాల రసాయనాలు కలిసిన రాళ్ళు ఇలా... ఈ రాళ్ళు ఏర్పడుతుంటాయి. ఈ గాల్ స్టోన్స్‌వలన కోలిసిస్టయిటిస్, బిలియరీ కోలిక్ (కుడిడొక్కల్లో తరచూ విపరీతమైన నొప్పి) కామెర్లు కూడా వస్తుంటాయి.

స్కానింగ్ ద్వారా ఇప్పుడు గాల్ స్టోన్స్‌ను కనుక్కోవడం చాలా తేలిక అయింది. ఆపరేషన్ ద్వారా ఈ రాళ్ళను తొలగించవచ్చు.

"నారాయణ చూర్ణం" రోజూ విడవకుండా కొంతకాలం వాడితే రాళ్ళు కరగ డానికి సహకరిస్తుంది. కొత్తగా ఏర్పడకుండా నిరోధిస్తుంది.

ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే, లివర్ వ్యాధుల గురించి పెద్ద అధ్యాయమే అవుతుంది. కానీ ఎక్కువ లివర్ వ్యాధులు మాత్రం మన అజాగ్రత్త వలన, అశ్రద్ధ వలన, నిర్లక్ష్యం వలన మాత్రమే వస్తున్నాయని మరోసారి గుర్తుచేస్తున్నాను.

జీర్ణశక్తిని కాపాడుకోలేకపోతే ఈ లివర్‌వ్యాధులు ఎప్పటికైనా తప్పకపోవచ్చు మనుషులందరికీ!

అందుకే రోజూ "నారాయణ చూర్ణం" వాడుతూ ఉంటే లివర్ పదిలంగా ఉంటుంది. ఈ లివర్ వ్యాధులు సాధారణంగా రాకుండానే నిరోధించవచ్చు కూడా!!

ముఖ్యంగా ఒక మాట : లివర్ నిర్వర్తించే కార్యకలాపాలలో ముఖ్యమైన కార్యం... శరీరంలో విషలక్షణాలు పెరగకుండా వాటిని బైటకు వెళ్ళగొట్టడం. లివర్ బలంగా ఉంటే విషంతిన్న మనిషి మృత్యుంజయుడే అవుతాడు. లివర్ బలమైనది కలిగినవాడు కాబట్టి... తోడేలు వంటి పొట్టగల్గినవాడు... వృకోదరుడు... అన్నారు భీముణ్ణి!! అదీ సంగతి!

వ్యాధులపై నారాయణ చూర్ణం ప్రయోగాలు : చక్రదత్త అనే వైద్యగ్రంథంలో లివర్ వ్యాధులకు సంబంధించిన ప్రకరణంలో "నారాయణ చూర్ణం" 'ఔషథాన్ని వివరిస్తూ' 'ఏషనారాయణో నామ చూర్ణో రోగ గణాపః'" అంటాడు. 'నారాయణ' అనే పేరుగల ఈ ఔషథం రోగాల సమూహాల్ని పోగొడ్తుందని అర్థం.

1) పొట్టలోపల ఉండే లివర్, స్ప్లీన్, పాంక్రియాస్ - ఈ మూడు అవయవాలకు సంబంధించిన జబ్బుల్లో ఇది సహాయపడే ఔషథం, ఇది క్యాప్స్యూల్స్ రూపంలోగాని, బిళ్ళల రూపంలో గాని తయారు చేసుకొంటే వేసుకోవడం తేలిక. రోజూ రెండు పూటలా ఒకటిగానీ రెండుగాని వేసుకొని మజ్జిగ తాగితే బాగా పనిచేస్తాయి.

2) లివర్, స్ప్లీన్ పాంక్రియాస్ అవయవాలలోగాని కిడ్నీలలోగాని, పేగులలోగాని గడ్డల వంటివి వచ్చినవారు కూడా తప్పని సరిగా నారాయణ చూర్ణం మాత్రల్ని వాడుకోవాలి. అవసరం అయితే రోజు మొత్తంమీద ఆరు మాత్రలు వరకూ వేసుకోవచ్చు. వేసుకొని మజ్జిగ తాగండి చాలు.

3) కడుపులో వాతం, కడుపు ఉబ్బరం మెలితిప్పినట్లు బాధ, విరేచనం బంధించడం వంటి బాధలలో ఈ మాత్రల్ని 2 చొప్పున రెండుపూటలా తీసుకొని పెరుగుమీద తేరుకున్న నీరుగాని మజ్జిగగాని తీసుకొంటే వెంటనే ఫలితం కన్పిస్తుంది.

4) పైల్స్, ఫిస్ట్యులా వంటి మూల వ్యాధులతో బాధపడేవారు, వాటికి వాడుతున్న మందులతో (ఏ వైద్య విధానానికి సంబంధించినవి అయినా సరే) పాటు అదనంగా నారాయణ చూర్ణం మాత్రలు కూడా వాడండి. ఈ మాత్రలు రోజూ నాలుగు నుంచి ఆరు వరకూ వేసుకొని దానిమ్మగింజల జ్యూస్ తాగితే బాగా పనిచేస్తాయి.

5) జీర్ణశక్తి ఏమాత్రం సరిగాలేదని గమనించగానే, వెంటనే నారాయణ చూర్ణం మాత్రలు వాడుకోండి. అజీర్తి పెద్దదై అనేక వ్యాధులకు దారి తీయకుండానే నివారించ బడుతుంది.

6) రక్తక్షీణత వలన మనిషి తెల్లగా పాలిపోయి, శుష్కించి పోతాడు. గుండెలు దడదడ లాడుతుంటాయి. ఆయాసపడి పోతుంటాడు. పట్టుమని పదినిమిషాలు ఏ పనీ చేయలేకపోతాడు. ఉత్సాహం కోల్పోతుంటాడు. పని సామర్థ్యం పడిపోతుంటుంది. ఇలాంటి వారు ఈ లక్షణాలు కన్పించగానే వైద్యుని సంప్రదించి హిమోగ్లోబిన్ ఎంత శాతం ఉందో పరీక్ష చేయించుకోవడం తగిన మందులు వాడుకోవడం చెయ్యాలి. దానితో పాటు నారాయణ చూర్ణం వాడండి. తక్షణం రక్తక్షీణత తగ్గు తుంది. ఉత్సాహం కల్గుతుంది.

7) టి.బి. జబ్బు వచ్చినప్పుడు దానికి వాడే రిఫామైసిన్, ఐసోనయజిడ్, ఇథామ్‌బుటాల్ అనే మందులకు, స్ట్రెప్టోమైసిన్ ఇంజెక్షన్‌కు లివర్‌ని దెబ్బతీసే గుణం ఉంది కాబట్టి, ఈ వ్యాధి వచ్చినవారు విధిగా ఆయామందులతో పాటుగా ఈ నారాయణ చూర్ణం మాత్రలు కూడా వాడండి. వీరు రోజూ నాలుగు నుంచి ఆరు మాత్రల వరకూ వేసుకోవచ్చు కూడా! వేసుకొని మజ్జిగ త్రాగండి.

8) హృదయ వ్యాధులు, బి.పి. వంటి వ్యాధులకు వాడే మందులు కూడా ఇలానే లివర్‌ని దెబ్బతీస్తాయిని ఈ వ్యాసంలో మనం చెప్పుకున్నాం. కాబట్టి ఈ మందులు వాడ్తున్నవారు నారాయణ చూర్ణం కూడా వాడితే, అది లివర్‌నేకాదు, గుండెను రక్తనాళాలను కూడా బలసంపన్నం చేస్తుందని 'చక్రదత్త' వైద్యగ్రంథం వివరిస్తోంది.

9) పేగుల్లో జబ్బులు, అమీబియాసిస్‌ల కోసం ముఖ్యంగా మెట్రోనిడజోల్, టినిడాజోల్ వంటి మందులు ఎక్కువగా వాడ్తున్నవారు విధిగా నారాయణ చూర్ణం వాడండి. ఇది అమీబియాసిస్‌ను తగ్గించి, జీర్ణశక్తిని పెంచి, పేగుల్ని సంరక్షించ గల్గుతుంది. విరేచన బద్ధకాన్ని సరిచేస్తుంది. రోజూ విరేచనం ఫ్రీగా, రెగుల్యర్‌గా అయ్యేలా చేస్తుంది.

10) అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైంది... నారాయణ చూర్ణం విషానికి విరుగుడుగా పని చేస్తుంది. 'స్లోపాయిజన్'లకు అలవాటు పడిన వారికి ఇది మంచి ఔషధం. ఆహార పదార్థాల్లో రకరకాల కల్తీలు కలిసినవి తినడం, రంగు పదార్థాలు కలిపి వాడడం ఇవన్నీ స్లోపాయిజన్సే! స్మోకింగ్, వాతావరణ కాలుష్యం, ఆల్కహాల్, మాదక

ద్రవ్యాలు.. ఇలాంటివన్నీ లివర్ పనితీరును దెబ్బతీస్తాయి. కాబట్టి, శరీరంలో అత్యంత ముఖ్యమైన 'లివర్' అవయవాన్ని సంరక్షించుకోవడం కోసం తప్పనిసరిగా నారాయణ చూర్ణం మాత్రలు వాడుకొంటూ ఉండటం మంచిది.

10) విషపదార్థాలను తెలియక తీసుకొన్నవారుగాని తెలిసీ ఆత్మహత్య ప్రయత్నాలు చేసినవారుగానీ నారాయణచూర్ణాన్ని కొంతకాలంపాటు వాడవలసి ఉంటుంది.

మొటిమల నివారణకు గంధక రసాయనం

చర్మవ్యాధులతో దీర్ఘకాలంగా బాధపడ్తున్న ప్రతివారు తప్పని సరిగా వాడవలసిన ఆయుర్వేద ఔషదం గంధక రసాయనం.

ఇది రక్తాన్ని శోధిస్తుంది. మామూలు భాషలో చెప్పాలంటే బ్లడ్ ప్యూరిఫికేషన్ చేస్తుందన్న మాట! రకరకాల చర్మ వ్యాధులు, పుళ్ళు తగ్గించడానికి తోడ్పడ్తుంది. చర్మాన్ని పోషిస్తుంది.

గంధక రసాయనం ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. కొన్ని కంపెనీలు దీన్ని మాత్రలుగానో టాబ్లెట్స్‌గానో తయారు చేస్తున్నాయి. కొన్ని కంపెనీలు లేహ్యంగా కూడా చేస్తున్నాయి. గుణం ఒకటిగానే వుంటుంది అన్నింటికీ!

★ గంధక రసాయనం మాత్రలుగానీ, లేహ్యంగానీ ఎంత మోతాదులో వేసుకోవాలనేది, దాన్ని తయారు చేసిన కంపెనీవారు సూచించిన పద్ధతిని పాటించడం మంచిది.

★ ఈ ఔషధాన్ని తీసుకుని వేడి వేడిగా ఏదైనా తాగితే బాగా పనిచేస్తుంది.

★ "ఖదిరారిష్ట" అనే మందును 4నుంచి 6 చెంచాల మోతాదులో తీసుకుని కాసిని నీళ్ళు కలిపి, గంధకరసాయనం ఔషధంతోపాటు తాగితే దురదలు, గజ్జి, నల్ల మచ్చలు, తామర, సర్పి మొదలైన చర్మ వ్యాధులు త్వరగా తగ్గుతాయి.

★ బొల్లి వ్యాధితో బాధపడ్తున్నవారు తప్పనిసరిగా గంధక రసాయనం వాడాలి.

★ దురదలు, ఎలర్జి లక్షణాలు ఎక్కువగా వున్నప్పుడు 'శారిబాద్యారిష్ట" అనే ఔషధాన్ని ఆరు చెంచాల మోతాదులో నీళ్ళు కలిపి రెండు పూటలా తీసుకొంటే తప్పకుండా దురదలు తగ్గుతాయి.

★ ఆయుర్వేద శాస్త్రం ప్రకారం ఇది ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించే ఉత్తమ ఔషధం. దీన్ని ఏ వ్యాధులూ లేనివారు కూడా విడవకుండా రోజూ వాడవచ్చు!

★ ముఖ్యంగా వయసులో వున్న యువతీయువకులకు కలిగే మొటిమల్ని నివారించటానికి ఇది బాగా ఉపయోగపడ్తుంది. రోజూ వాడుకోవడం మంచిది.

★ షుగర్ వ్యాధిలో వచ్చే పిటికలు (కార్బన్‌కుల్స్) తరచూ వచ్చే గడ్డలు, చీముకురుపులు ఇలాంటి బాధలున్నవారు తప్పకుండా గంధక రసాయనం వాడుకుంటే మంచి ఫలితం వుంటుంది.

★ జీర్ణశక్తి సరిగాలేని వారు ఇది రోజూ వాడుతుంటే ఆకలి పెరిగి ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం అవుతుంది. దోషయుక్తమైన ఆహారం పొరబాటున తీసుకున్న పేగుల్లో పెద్ద అలజడి కలగకుండా కాపాడుతుంది. అంచేత హాస్టళ్ళు, హోటళ్ళలో భోజనాలు చేసేవారూ, ప్రయాణాల్లో వున్నవారూ గంధకరసాయనం వాడుకొంటూవుంటే పేగులు దెబ్బతినకుండా వుంటాయి!

★ గంధక రసాయనానికి కడుపులో నొప్పిని తగ్గించే గుణంకూడా వుంది!

★ సంతానం కలగని పురుషులు విడవకుండా గంధక రసాయనం వాడితే, infection కారణంగా (సూక్ష్మక్రిముల దాడివలన) వీర్యకణాలు నశించి పోవడం తగ్గే అవకాశంవుంది. వీర్యకణాల ఉత్పత్తికి కూడా ఇది తోడ్పడుతుంది.

★ నారసింహలేహ్యంగాని అశ్వగంధాది లేహ్యంగాని ఈ ఔషధంతోపాటుగా తీసుకుంటే చర్మవ్యాధులు నరాల బలహీనతలు, గడ్డలు, మొటిమలు, తగ్గుతాయి.

★ ఈ గ్రంథంలో సూచించిన శారిబాది వటి, గంధక రసాయనం రెంటినీ వాడితే మొటిమలు తప్పకుండా నివారణ అవుతాయి.



కామాగ్ని సందీపనీవటి

యోగరత్నాకరం అనే ప్రాచీన ఆయుర్వేద వైద్య గ్రంథంలో ఓ అద్భుతమైన వాజీకర ఔషథం ఫార్ములా ఉంది. దీన్ని "కామాగ్ని సందీపనోమొదకః" అని కూడా పిలుస్తారు.

కేవలం లైంగిక శక్తిని మాత్రమే పెంపొందింపచేయటం దీని పని అయితే, అది మనకు ఏమాత్రం పనికిరానిదని నిరభ్యంతరంగా చెప్పేవాళ్ళం. ఎందుకంటే కేవలం సెక్స్‌కోసమే ఒక మందును ప్రచారం చెయ్యడం మా ఉద్దేశ్యం కాదు కాబట్టి!! అంతేకాదు, ఇలా మందో మాకో వేసుకొని ఎన్నాళ్ళు ఎవరైనా సెక్స్‌కు తలపడగలరు? అందుకనే శరీరాన్ని మనసునీ తగినంతగా బలసంపన్నం చేస్తూ, మామూలు ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతూ లైంగికశక్తిని పెంపొందింపచేయగలిగేదే అత్యుత్తమమైన ఔషథం అవుతుంది. "కామాగ్ని సందీపనీవటి" ఈ విధంగా మేలు చేస్తుంది.

1. వేయింతల ఆనందాన్ని మనసుకీ, శరీరానికి కల్గించే శక్తి దీనికుందని శాస్త్రకారుడి హామీ!

2. అవసరమయిన సమయంలో అంగస్తంభనం జరుగకపోవటం వలన చాలామంది మగవారు అవమానం ఫీలౌతారు. బలమైన కోరిక లేకపోవటం వలన ఈ పరిస్థితి రావచ్చు. కోరిక ఉన్నా మనసులో, ఇతర సమస్యలు, ఆలోచనలు చోటుచేసు కున్నప్పుడు కూడా చటుక్కున స్తంభనం ఆగిపోయి రసాభాస చేస్తుంది. అలాంటి పరిస్థితులను రానీయకుండా కోరికని కొనసాగింపచేసే శక్తి దీనికుంది. అందుకే శాస్త్రకారుడు దీనికి "కామాగ్ని సందీపనీవటి" గా పేరు పెట్టాడు.

3. లైంగికశక్తి నశించిపోవటానికి కడుపులో జీర్ణశక్తి బలంగాలేకపోవటం కూడా ఒక కారణం అన్న సంగతి మీరెప్పుడైనా గమనించారా? కడుపులో బాగోకపోతే 'మూడ్' ఎలా వస్తుంది చెప్పండి!! కామాగ్ని సందీపనీవటి జీర్ణశక్తిని సరిచేసి కడుపులో అగ్నిని ప్రజ్వరిల్లచేయడం ద్వారా కామాగ్నిని కూడా రగిలిస్తుందన్నమాట!

4. కామాగ్నిని చెడగొట్టే మరో శారీరక సమస్య కామెర్లు! లివర్‌కు సంబంధించిన వ్యాధులు శరీరంలో ఉన్నపుడు ఆకలిలేకపోవడం, నీరసం, నిస్సత్తువ, ఉత్సాహంలేకపోవడం వంటి సమస్యలన్నీ ఉత్పన్నమౌతాయి. లివర్ బలంగా ఉంటే కోరిక బలంగా ఉన్నట్టు! కామాగ్ని సందీపనీవటిలో కలిసే మూలికలు లివర్‌ని దృఢంగా తయారు చేసేందుకు తోడ్పడతాయి. అద్భుతమైన ఎపిటైజర్‌లు ఇందులో ఉన్నాయి.

5. ఇంక అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైన మరోసంగతి - చిరాకు పడుతూ చిటపటలాడుతూ ఉండే మనిషిని చూస్తే "ఈయనకేదో పైల్స్ కంప్లయింట్ ఉన్నట్టుంది.... చిర్రు బుర్రులాడుతున్నాడు" అంటుంటాం గదా మనం!! మానసికంగా చికాకులు కల్గించడానికి మొలలు, భగంధరం (లూరీ) వంటి వ్యాధులు కారణం అవుతాయి. మీకు చిరాగ్గా ఉన్నప్పుడు మూడ్ ఎలా వస్తుంది? అందుకే కామాగ్ని సందీపనీ వటిలో మొలల వంటి వ్యాధులు తగ్గించడానికి దోహదపడే అనేక మూలిక లున్నాయి., ఈ వ్యాధులతో బాధపడేవారు తాము తీసుకొంటున్న చికిత్సకు అదనంగా కామాగ్ని సందీపనీవటిని కూడా వాడితే ఆ వ్యాధి త్వరగా తగ్గడమే కాకుండా అదనంగా లైంగికశక్తికూడా పెంపొందుతుందన్నమాట!

6. సెక్స్ ధ్యాస తగ్గిపోవడానికి 'ఎనీమియా' రక్తక్షీణత అతి ముఖ్యకారణం. రక్తవృద్ధిని కల్గించే ఔషధాలు వాడకపోతే రక్తక్షీణత వలన శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ కృశించిపోయి సెక్స్‌భావనకు చాలా దూరంగా ఉండిపోతారు. ఇలాంటివారు తప్పనిసరిగా కామాగ్ని సందీపనీవటిని వాడితే రక్తపుష్టి, శరీరపుష్టి కలిగి మనసు తృప్తిని పొందుతుంది.

7. షుగర్‌వ్యాధిలో సెక్స్‌ధ్యాస చచ్చిపోతుంటుంది చాలామందిలో! ఒకవేళ ఈ విషయాన్ని వైద్యుడికి చెప్పుకుంటే "మీకు షుగర్ ఉంది కదండీ" అని సమాధానం వస్తుంటుంది. షుగర్ రోగులు కామాగ్నిని నిలబెట్టుకోవాలంటే కామాగ్ని సందీపనీ వటిని వాడడం అవసరం. ఇది షుగర్‌ని తగ్గించడానికి కూడా దోహదపడుతుంది.

8. తరచూ విరేచనాల వ్యాధితో బాధపడేవారికీ, అమీబియాసిస్ తీవ్రంగా ఉండి, తిన్నది వంటబట్టక నీరసించిపోతున్నవారికీ సెక్స్ ధ్యాస తగ్గిపోవడం సహజం కదా!! కడుపులో నులిపురుగులు వలన కూడా తిన్నది వంటబట్టక పోవటం జరగవచ్చు. కామాగ్ని సందీపనీవటి ఒకవైపు నుంచి లైంగిక శక్తిని పెంచుతూనే, మరో వైపు నుంచి జీర్ణాశయాన్ని శక్తివంతం చేయడం ద్వారా విరేచనాల వ్యాధిని, నులిపురుగుల్ని నివారించగల్గుతుంది.

9. టి.బీ (క్షయవ్యాధి) ఉబ్బసం, ఎలర్జీ వ్యాధుల్లో నిస్సత్తువ వలన బలమైన లైంగిక వాంఛ ఉండకపోవచ్చుకూడా! కామాగ్ని సందీపనీవటిలో మూలికలు దగ్గుని, జలుబునీ, ఆయాసాన్ని కూడా తగ్గించేందుకు దోహదపడతాయి.... కామాగ్నిని పెంపొందింపచేస్తూనే!

10. అజీర్తి, కడుపులో బాధలు, తిన్నది అరగకపోవడం, భోజనం చేసిన తర్వాత ఆయాసపడిపోవడం... ఇలాంటి బాధలు ఉన్నవారు తప్పనిసరిగా కామాగ్ని సందీపనీవటిని వాడవలసి ఉంటుంది. ఎందుకంటే రాత్రి భోజనం తర్వాత కడుపు బరువెక్కిపోయి, ఊపిరాడనట్లయి సతమతమయ్యే వారికి దాంపత్యం మీద ధ్యాస ఎలా ఉంటుంది...? అలసటతోనే కాలం గడచిపోతుంది. కామాగ్ని సందీపనీవటి జీర్ణశక్తిని పెంపొందింపచేయడం ద్వారా ఆహారం తర్వాత అలసట కలుగకుండా సహకరిస్తుంది. లైంగిక వాంఛని పెంపొందింపచేసి మేలు చేస్తుంది.

ఈ విధంగా మనసుకీ, శరీరానికీ సుఖాన్ని అందిస్తుందనీ, ఇది "సర్వసుఖ ప్రదాయి" అనీ దీన్ని గురించి వివరించడం జరిగింది. మానసికమైన ఆందోళనలనుంచి మనసును, మనిషినీ బైటకులాగి సంతృప్తిని కల్గిస్తుంది.

అటు సెక్స్ సమర్థతని, సెక్స్‌కోరికని బలసంపన్నం చేస్తూనే, ఇటు సెక్స్‌ధ్యాసను తగ్గించే శారీరక అనారోగ్యాన్ని సరిచేస్తూ అద్భుతమైన టానిక్‌లాగా పనిచేసే ఈ ఔషధాన్ని పరమ పవిత్రమైన ఔషధంగా యోగరత్నాకరం అనే ఆయుర్వేద వైద్య గ్రంథం ప్రకటించింది.

ఇది కేవలం మగమహారాజుల కోసం మాత్రమే ఉద్దేశించింది కాదు, స్త్రీలకూ వాడదగిన దివ్య ఔషధం.

మోతాదు: పూటకు ఒక్కటి చొప్పున రోజూ 2-3 పూటలు వేసుకోవాలి. ఈ మందు విషయంలో మీరు గుర్తించాల్సిన విషయం ఒకటుంది. స్విచ్ వేయగానే లైట్ వెలిగినట్లు... మాత్రలు గొంతులోకి దిగగానే.... కామాగ్నిని ప్రజ్వరిల్ల చేసి కామసౌఖ్యం కోసం మనసు రెపరెపలాడిపోతుంది అనుకుంటే పొరపాటే అవుతుంది. క్రమంగా మీ శరీరధర్మాలను సరిదిద్ది.... అప్పటికప్పుడు తాత్కాలిక ఉద్దీపనాన్ని కాకుండా.... శాశ్వతంగా మీలో కామాగ్ని ఉద్దీపనాన్ని కల్గించే దివ్యఔషధం ఇది. ఎంతకాలం వాడాలన్న ప్రశ్నేలేదు. ఎంత కాలం వాడినా మీకు మేలేచేస్తుంది తప్ప వచ్చే కీడేమీలేదు. మీకు పరిపూర్ణ సంతృప్తిని కల్గేంతవరకూ వాడి ఆపైన మానేయండి. అటుపైన వాడుకున్నా... మంచే తప్ప చెడు జరుగదుకాక జరుగదు.

వేడి పాలతోగాని, వేడినీటితోగాని ఈ మందు వాడ్తున్నందుకు మీరు చేయాల్సిన పథ్యం అంటూ ఏదీలేదు.

కడుపులో గ్యాస్‌కు తక్షణ నివారణ
"శంబూకాదివటి"

కంఠందాకా ఆహారం తీసుకున్నాసరే వెంటనే జీర్ణం అయి, ఎలాంటి భుక్తా యాసాన్నీ కల్గించనీయకుండా కాపాడుతుంది శంబూకాదివటి.

శంబూకం అంటే శంఖం. ఆయుర్వేద శాస్త్రరీత్యా శంఖాలు, గవ్వలు, ముత్యపు చిప్పలు వీటిని పుటంపెట్టి భస్మం చేయడం ద్వారా ఔషధంగా ప్రయోగిస్తారు. ఆయుర్వేద శాస్త్రరీత్యా ఇవి అద్భుతమైన క్షారాలుగా ప్రసిద్ధికెక్కాయి.

పేగుల్లోపల ఆమ్లం పెరిగిపోయి గ్యాస్ ట్రబుల్, కడుపులో మంట, కడుపులో నొప్పి, పేగుపూత, అజీర్తి, పుల్లటి త్రేన్పులు, అపానవాయువులు, కడుపు ఉబ్బరం... ఇలాంటి బాధలన్నీ వస్తాయి. ఇలాంటి లక్షణాలలో ఆమ్లాలకు వ్యతిరేకమైన క్షారాలను ప్రయోగించి ఈ బాధల్ని తగ్గిస్తారు.

ఆధునిక వైద్యంలో ఇలాంటి క్షారాల్ని "Antacids" అంటారు.

ఎటువంటి Side effects ఉపద్రవాలూ లేకుండా నిరపాయకరంగా పనిచేసే క్షారాలు ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఉన్నాయి.

వీటికి కేవలం Acidity ని (ఆమ్లగుణాన్ని) Nutralise చేసే గుణం మాత్రమే కాదు... పేగులోపల పుండుని నివారించేశక్తికూడా ఉంది. పుళ్ళుపడకుండా కాపాడు తాయి. కడుపులో నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తాయి.

అందుకని మామూలుగా దొరికే Antacids కన్నా ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పిన శంఖభస్మవంటి క్షారాలు ఎక్కువ ప్రయోజనకరమైనవిగా వైద్యులు భావిస్తారు.

ఇలాంటి అనేక క్షారాలు, లవణాలు, జీర్ణశక్తిని సరిచేసి, ఆహారాన్ని పచనంచేసి పేగులకు దృఢత్వాన్ని కల్గిస్తాయి గనుక, అటువంటి అద్భుతమైన మూలికల మిశ్రమంగా "శంబూకాదివటి"ని చెప్పుకోవచ్చు.

శంబూకాదివటి మాత్రలు ఒకటి లేక రెండు వేసుకొని వేడినీళ్ళు తాగితే జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఆహారం తిన్న తర్వాత ఈ మాత్రలు వేసుకొంటే తీసుకొన్న ఆహారం త్వరగా అరుగుతుంది.

★ శొంఠిపొడి, సైంధవ లవణం ఈ రెండింటి మిశ్రమాన్ని గ్లాసు మజ్జిగలో ఒక అర చెంచా మోతాదులో కలిపి, శంబూకాదివటి మాత్రలు వేసుకొన్నాక తాగితే అజీర్తి తగ్గడమే కాకుండా, అజీర్తి వలన కలిగే కడుపునొప్పి, ఉబ్బరం, అజీర్తి విరేచనాలు కూడా తగ్గుతాయి.

* 'వాంవాటర్' పేరుతో "వాము"ని మరిగించి ఆ ఆవిరిని చల్లార్చి తీసిన నీటిని అమ్ముతారు. దీన్ని "అజామోదార్కం" అని కూడా పిలుస్తారు. శంబూకాదివటిని తీసుకున్న తర్వాత ఈ అజామోదార్కం రెండు మూడు చెంచాల మోతాదులో తీసుకొంటే కడుపుఉబ్బరం, పేగులు అరవడం, కడుపులో మంట, మామూలుగా మనం చెప్పుకునే గ్యాస్ ట్రబుల్ తక్షణం తగ్గుతాయి.
* చిన్నపిల్లలకు తెల్లగా విరేచనాలు అవటం, వాసనగా అవటం, అజీర్తిగా అవటం తరచూ జరుగుతూంటుంది. వాముని మెత్తగా దంచి కాసిని నీళ్ళుపోస్తూ నూరి, గుడ్డలో వేసి పిండితే చిక్కటి రసం వస్తుంది. శంబూకాదివటి 1/4 మాత్రనుంచి 1/2 మాత్రవరకూ తీసుకొని తేనెతో నాకించి, ఈ వాముఠసం తాగిస్తే విరేచనాల బాధ తగ్గుతుంది. విరేచనాలు తగ్గిన తర్వాత కూడా జీర్ణశక్తి సరి అయి, ఫ్రీగా విరేచనం అయ్యేవరకూ ఈ చికిత్సను కొనసాగించవచ్చుకూడా!
* అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో జిగురు రక్తంతో కూడిన విరేచనాలు, తీసుకున్న ఆహారం వంటబట్టకపోవడం, కడుపునొప్పి వంటి బాధలు వస్తుంటాయి. శంబూకాది వటిని 1 నుంచి 2 బిళ్ళల వరకూ తీసుకొని, గ్లాసు మజ్జిగలో పావు చెంచా పొడి "దాడిమాష్టక చూర్ణం" కలుపుకొని తాగండి. ఎంతో గొప్ప ఫలితం కన్పిస్తుంది. ఆయుర్వేద షాపుల్లో "దాడిమాష్టక చూర్ణం" దొరుకుతుంది. కొన్ని కంపెనీలు ఈ చూర్ణాన్ని టాబ్లెట్లుగా తయారుచేసి అమ్ముతున్నాయి. దాడిమాష్టక చూర్ణం మాత్రలు 2. శంబూకాదివటి మాత్రలు 2 కలిపి వేసుకొని మజ్జిగ తాగవచ్చు కూడా. ఈ మజ్జిగలో ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి మూడింటిని కలిపి దంచిన పొడిని వేసుకొని తాగితే ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది. ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్ (IBS) వ్యాధికి ఇది చక్కగా పనిచేస్తుంది.
* శంబూకాదివటిలో ఉన్న క్షారాలు ఊపిరితిత్తుల్లో పేరిన కఫాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం వంటి బాధలున్నవారు తాము వాడుతున్న మందులకు అదనంగా శంబూకాదివటిని కూడా వాడుకొంటే కఫం త్వరగా తగ్గుతుంది. ఇంగ్లీషు మందులు వాడుతున్న వారైనా సరే దీన్ని వాడుకోవచ్చు.
* కీళ్ళనొప్పులు, మోకాళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి, రకరకాల చర్మవ్యాధులు... ఇలాంటి దీర్ఘవ్యాధుల్లో విడువకుండా మందులు చాలాకాలంపాటు వాడవలసి వచ్చినపుడు పేగులు దెబ్బతినడమో, పుళ్ళు పడటమో, కడుపులో మంటరావటమో జరిగే అవకాశం ఉంది. అందుకని, ఆయా మందులతోపాటు అదనంగా శంబూకాది వటిని కూడా వేసుకొంటే పేగులు సురక్షితంగా ఉంటాయి. తీసుకొంటున్న చికిత్స సఫలం అవుతుంది.

★ 'భాస్కర లవణం' అనే ఔషథం అన్ని ఆయుర్వేద షాపుల్లోనూ సాధారణంగా దొరుకుతుంది. ఈ పొడిని 1/2 చెంచా మోతాదులో వేడినీళ్ళతో గాని, మజ్జిగ పైన తేటతోగాని, పెరుగుమీద తేలిన నీటితోగాని శంబూకాదివటి మాత్రలకు అనుపానంగా తీసుకుంటే అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరం, త్రేన్పులు, అజీర్తి విరేచనాలు తగ్గి మంచి ఆకలి వేస్తుంది.

★ ఈ భాస్కర లవణాన్ని నిమ్మకాయ రసంలో కలిపి, శంబూకాదివటి మాత్రలకు అనుపానంగా వాడితే కడుపులో నొప్పి తగ్గి ప్రశాంతత ఏర్పడుతుంది.

★ రెండు మూడు ముద్దలకు సరిపడిన అన్నంలో హింగ్వాష్టక చూర్ణం పావు చెంచా మోతాదులో, నెయ్యి వేసుకొని కలిపి శంబూకాదివటి మాత్రలు వేసుకొన్నాక తింటే కడుపులో వాతం పోతుంది. కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి వంటి వాత వ్యాధులున్నవారు ఈచిన్న సలహాను పాటించి చూడండి. కడుపులో వాతం తగ్గి కడుపులో అలజడి తగ్గి, ఫ్రీగా విరేచనం అయి, ప్రశాంతంగా ఉంటే శరీరంలో నొప్పులన్నీ వాటికవే తగ్గిపోతాయి. అదీ సంగతి!

★ ఈ హింగ్వాష్టక చూర్ణం కూడా అన్ని ఆయుర్వేదషాపుల్లోనూ దొరుకుతుంది. దీన్ని మజ్జిగలో వేసుకొని తాగవచ్చుకూడా! నెలసరి సమయంలో కడుపునొప్పి వచ్చే స్త్రీలకు శంబూకాదివటి, హింగ్వాష్టక చూర్ణాలతోపాటుగా "అశోకారిష్ట" మందుని 5 చెంచాల మోతాదులో రెండు పూటలా తాగిస్తే ఇంకా మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది. ముఖ్యంగా నెలసరి సమయంలో కన్పించే నొప్పులకు ఇది మంచి మేలుచేస్తుంది.

ఇలా పేగులకు సంబంధించి, జీర్ణశక్తికి సంబంధించిన అనేక బాధలలో ఇది అద్భుతమైన ప్రయోజనాన్ని కల్గిస్తుంది.

మోతాదు పూటకు 1 నుంచి 2 మాత్రలు రోజూ రెండు నుంచి మూడుసార్లు వేసుకోవాలి. ఈ మాత్రలు వేసుకొన్న తర్వాత అనుపానంగా ఆయావ్యాధి లక్షణాలలో సూచించిన వాటిని తీసుకొంటే ఇంకా అద్భుతమైన ఫలితాలు కన్పిస్తాయి.

పుల్లటి ఆహార పదార్థాలన్నింటినీ వదిలేయండి. కారం, మసాలాలు, పచ్చళ్ళు, మాంసాహారం వంటి పేగుల్ని ఉద్రేకపరిచే ఆహారపదార్థాల్ని పూర్తిగా వదిలి సాధుభోజనం - తేలికగా అరిగేవి, చలవనిచ్చేవి తింటే, పేగుల్లో ఎలాంటి వ్యాధీ రాదు. వచ్చినా నిలవదు. ఈ విషయం ముందుగా గమనించండి.

శంబూకాదివటి మాత్రలను కేవలం ఔషథంగానే కాక, జీర్ణశక్తిని పదిల పరిచేందుకు నిత్యం వాడుకోవచ్చు.

పర్వతాలను ఫలహారం చేసినా జీర్ణించుకోగలిగే శక్తినిచ్చే దివ్యౌషధం

"జ్వాలానల రస"

అజీర్తి అనే పదానికి వైద్యశాస్త్రపరంగా చాలా విస్తృతమైన అర్థం వుంది. ఇన్‌డైజెషన్ అనేది అనేక వ్యాధి లక్షణాల సమూహం. దీన్ని "డిస్‌పెప్సియా" అంటారు. గుండెల్లో మంట, వాంతి, వికారం, పై పొట్టభాగంలో సుఖంగా లేకపోవటం, ఆకలి మందగించటం, కడుపు ఉబ్బరం, త్రేన్పులు, గ్యాసు ఏర్పడటం ఇన్ని లక్షణాలు 'అజీర్తి' అనే వ్యాధిని తీసుకువస్తున్నాయన్నమాట. ఆహారం తీసుకున్న తరువాత అది చక్కగా పక్వమై అరిగిపోవాలి. ఈ అరిగే ప్రక్రియలో ఎక్కడ ఏ చిన్నపాటి తేడా వచ్చినా జరిగే ప్రమాదం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది!

అజీర్తి అనేది పేగుల లోపల వ్యాధి వలన ఏర్పడవచ్చు. శరీరంలో ఇతర అవయవాలలో వ్యాధులేవైనా ఏర్పడి వాటి వలన కూడా ఈ అజీర్తి కలగవచ్చు.

"జీర్ణశక్తిని మనమే చంపుకొంటున్నాం... ఇలా...!"

జ్వరంతో మొదలుపెట్టి అనేక వ్యాధులు అజీర్తితోనే ప్రారంభమౌతాయన్న సంగతి ముందుగా మనం గమనించాలి.

అజీర్తి ఏర్పడటానికి వ్యాధుల సంగతి కారణం అటుంచితే, మామూలుగా మన ఆహార విహారాల్లో అనేక తేడాలు అజీర్తిని కల్గించే అవకాశం ఉంది.

1. అతిగా తినడం, వేళాపాళాలేకుండా, తిన్నది అరిగేందుకు అవకాశం ఇవ్వకుండానే మళ్ళీ మళ్ళీ తినడం వంటివి అజీర్తికి కారణం అవుతాయి.
2. బాగా నమిలితినే అలవాటు లేనివారికి అజీర్తి తరచూ వస్తుంది. అన్నం ముద్దలు నోట్లోవేసుకొని గుటుక్కున మింగే అలవాటున్నవారు ఆహారాన్ని మెత్తగా గుజ్జుగా చేసుకొని, బాగా మెత్తగా పిసికి కలుపుకొని అప్పుడు మింగటం అవసరం అన్నమాట!
3. వండిన ఆహారం ఉడికీ ఉడకనిదైనప్పుడు బిరుసుగా ఉన్నప్పుడు తిన్నా కూడా అజీర్తి ఏర్పడుతుంది.
4. కొవ్వు పదార్థాలు, నూనె పదార్థాలు ఎక్కువగా తినటం, పచ్చళ్ళు, ఊరగాయలు, వేపుడు కూరలు, టన్నుల కొద్దీ నూనె పోసి వండే బిరియానీలవంటి ఆహార పదార్థాలు జీర్ణశక్తిని మందగింపచేసి అజీర్తిని కల్గిస్తాయి.
5. మానసిక లక్షణాలు, దిగులు, ఆందోళనలు, భయం ఇలాంటివి ఉన్నప్పుడు నిస్సందేహంగా అజీర్తి ఏర్పడుతుంది.

6. వేళకు భోజనం చెయ్యకపోవటం, ఆహార నియమాలు పాటించకపోవటం, రాత్రిపూట అతిగా జాగరణ (నిద్రమేల్కొని టీవీలు సినిమాలకు బలి అయిపోవటం) నిస్సందేహంగా ఇవన్నీ అజీర్తికి కారణం అయ్యే అంశాలు.
7. ఈ ఆధునిక యుగంలో ప్రభుత్వయంత్రాంగం అసమర్థత వలన, ఆహార పదార్థాల్లో అపారంగా కలిసిపోతున్న కల్తీల వలన కూడా జీర్ణశక్తి నశించిపోతుంది.

సమస్త రోగాలకూ మూలకారణం జీర్ణశక్తి బలంగా లేకపోవటమే. కాబట్టి బ్యాంకులో డబ్బుకన్నా, మేడలు మిద్దెల కన్నా ఆస్తిపాస్తులకన్నా పదిలంగా చూసుకోవాల్సింది జీర్ణశక్తేనని పాఠకమిత్రులకు మనవి చేస్తున్నాను.

"జ్వాలానల రస" జీర్ణశక్తిని పదిలం చేస్తుంది!

జీర్ణశక్తిని పదిలంగా ఉంచేందుకు ఆయుర్వేదంలో అపారశక్తివంతమైన ఔషధాలు అనేకం ఉన్నాయి. మా పాఠకులకోసం గతంలో అనేక ఔషధాలను పరిచయం కూడా చేశాం. ఈ వ్యాసంలో "జ్వాలానల రస" అనే మహత్తర ఔషధాన్ని అందిస్తున్నాం.

1. జీర్ణశక్తిని అద్భుతంగా పెంచి పర్వతాలను ఫలహారం చేసినా అరిగించుకోగలిగేలా చేయగల్గుతుంది 'జ్వాలానల రస' ఔషధం.
2. గుండెజబ్బులతో బాధపడ్తున్నవారికి జీర్ణశక్తి పదిలంగా ఉండటం అత్యవసరం. జ్వాలానల రసం హృదయానికి హితకరం అని రసేంద్రసార సంగ్రహం అనే వైద్యగ్రంథం చెప్తోంది. స్వయంగా ఈ ఔషధం గుండెలోని దోషాల్ని తొలగిస్తుంది. అలాగే, జీర్ణశక్తిని పెంచడంద్వారా గుండెమీద కలిగే వత్తిడిని నివారిస్తుంది.
3. జ్వాలానల రస ఉదరానికి సంబంధించిన పేగులు, లివర్, స్ప్లీన్, పేంక్రియాస్ అవయవాల్ని శక్తివంతం చేస్తుంది. తద్వారా జీర్ణప్రక్రియని సమర్థవంతంగా నడిపిస్తుంది.
   అలాగే లివర్, స్ప్లీన్, పేంక్రియాస్‌లలో వచ్చే వ్యాధుల్ని కూడా నివారించేందుకు తోడ్పడుతుంది.
4. "రసేంద్ర సార సంగ్రహం" అనే ఆయుర్వేద వైద్య గ్రంథంలో ఈ 'జ్వాలానల రస' ఔషధాన్ని వివరిస్తూ.....

'జ్వరం, అజీర్ణం, అతిసారం, గ్రహణీమ్, వహ్నిమార్దవమ్, శ్లేష్మ, హృలాస వమన మాలస్యమ్, అరుచిం జయేత్' అని ఈ ఔషధం చేసే మేలు గురించి చెప్పారు.

★ టైఫాయిడ్, ఫ్లూ వంటి జ్వరాల్ని రానివ్వకుండా, తిరగబెట్టకుండా కాపాడుతుంది. అజీర్తిని పోగొడ్తుంది. ఆకలిని పుట్టించి, చక్కగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుంది.
★ విరేచనాలు ముదరకుండా తొలిదశలోనే వాడితే తగ్గిస్తుంది. తరచూ తిరగబెట్టే విరేచనాల వ్యాధుల్లో రోజూ వాడితే, విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

★ అతిసార వ్యాధుల్లో, కలరా లక్షణాలు కన్పించినప్పుడు మీరు వాడుకునే మందులకు అదనంగా 'జ్వాలానల రస' ఔషధాన్ని వాడితే విరేచనాలు త్వరగా తగ్గుతాయి.

★ అమీబియాసిస్ వ్యాధిని నిర్మూలించేందుకు సాయపడ్తుంది. గ్రహణీ గజకేసరి అనే ఔషధంతో కలిపి వాడితే ఇంకా ఎక్కువ ప్రయోజనం ఉంటుంది.

★ శ్లేష్మవ్యాధులు... ముఖ్యంగా దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం, ఉబ్బసం వంటి వ్యాధులలో ఇది మేలు చేస్తుంది. విజయభైరవి అనే ఔషధంతోపాటుగా ఈ జ్వాలానల రస ఔషధం వాడితే అద్భుతమైన ఫలితాలను చూడవచ్చు.

★ నోట్లో నీళ్ళూరటం, వికారం, వాంతులు, అజీర్తి, కడుపులో మంట, గ్యాస్, ఉబ్బరం వంటి బాధల్లో తక్షణం విముక్తినిస్తుంది.

★ పేగుపూత వ్యాధిలో, ఉదయభాస్కరరసం' కూడా దీనితోపాటు వాడితే పేగులకు పడిన పుండ్లు త్వరగా తగ్గి కడుపులో నొప్పి, మంట నివారణ అవుతాయి.

★ బద్ధకం, నిద్రమత్తుగా ఉండటం, ఏ పని చేయాలన్నా ఉత్సాహంగా లేకపోవటం... ఇలాంటి లక్షణాలకు అజీర్తి ప్రధాన కారణంగా ఉన్నప్పుడు 'జ్వాలానల రస' ఔషధం దివ్యంగా పనిచేస్తుంది.

ఏ మందులు వాడుకుంటున్నా జీర్ణశక్తికోసం దీన్ని వాడండి!

ఇలా జీర్ణశక్తిని పెంపొందింపచేసి, ఏ వ్యాధీ లేకుండా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. పేగులు, ఇతర ఉదర అవయవాలకు రక్షణ కల్పిస్తుంది, జీర్ణశక్తి దెబ్బతిన్నందువలన కలిగే అనేక ఇతర వ్యాధుల్ని కూడా తగ్గిస్తూ, ఆయా వ్యాధులకు వాడే మందులకు సాయపడ్తుంది.....జ్వాలానల రస!

ఇంగ్లీషు మందులు వాడ్తున్న వారైనా సరే జీర్ణశక్తికోసం ఈ 'జ్వాలానల రస' ఔషధాన్ని వాడుకోవటానికి ఎలాంటి అభ్యంతరం లేదు. ఎందుకంటే, ఇందులో ప్రమాదకరమైన పాషాణాలవంటివి ఏమీలేవు కాబట్టి ఇది నిరపాయకర ఔషధం!!

మోతాదు-అనుపానం-పథ్యం

దీన్ని విడవకుండా రోజూ అన్ని వయసులవారూ వాడుకోవచ్చు.

మోతాదు : పెద్ద పిల్లలకు రోజుకు ఒక్క మాత్ర చొప్పున, పెద్దలకు రోజూ రెండు నుంచి మూడు పూటలా ఒక్కొక్క మాత్ర చొప్పున వాడుకోవాలి. ఈ ఔషధం వేసుకున్నాక వేడి నీరు తాగితే బాగా పనిచేస్తుంది. శొంఠికషాయం తాగితే ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది.

ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి ఈ మూడింటిని మెత్తగా దంచి, ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. ఈ పొడి అర చెంచా మోతాదులో కాసిని మజ్జిగలో కలిపి ఈ 'జ్వాలానల రస' ఔషధం వేసుకున్నాక తాగితే అమృతంలా పనిచేస్తుంది.

ఉబ్బసాన్ని కంట్రోల్లో పెట్టుకోగలగాలి అంతే!

ఉబ్బసం వ్యాధి ఉన్నవారు గమనించవలసిన ముఖ్య అంశం ఒకటే! మన శరీరంలో 'ఎలర్జీ' అనే తత్వం ఉన్నంత కాలం ఏదో ఒక వస్తువు మనకు పడకపోవడం, పడనందువలన ఆయాసం రావడం తప్పవు. కాబట్టి శాశ్వతంగా ఈ వ్యాధికి నిర్మూలన అనేది సాధ్యం కాదు. ఒక్కోసారి ఎలర్జీని కల్గించే శరీరతత్వం దాని కదే మార్పుచెందవచ్చు. అందాకా మనం వేచి ఉండాల్సిందే!

చేపమందు తిన్నా, లాంగ్‌టరమ్ కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ వాడినా, లేక ఏ శాస్త్రంలో చికిత్స తీసుకున్నా ఇదే రూలు వర్తిస్తుంది. దీన్ని చికిత్సా వైఫల్యంగా భావించుకోకూడదన్న మాట!

అలా శాశ్వతంగా తగ్గిస్తామనే ప్రకటనలు చూసి మా పాఠకులు మోస పోకూడదనే ఇంతగా ఈ విషయాన్ని నొక్కి చెప్పవలసి వస్తోంది. మందు ఏదైనా వచ్చిన ఆయాసాన్ని తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. కానీ తిరిగి రాకుండా ఆపడం సాధ్యంకాదు... అని గుర్తించాలి. డెరిఫిలిన్ బిళ్ళల్ని నూరి తాళిసాది చూర్ణంలో కలిపి ఆయాసం వచ్చినప్పుడు వేసుకోమని చెప్పే ప్రబుద్ధులూ ఉన్నారు. నిజానికి ఆయుర్వేద వైద్య విధానం ద్వారా రోజూ వాడుకున్నా నిరపాయకరంగా పనిచేసే అనేక మందులున్నాయి. వాటిని వాడుతుంటే ఎక్కువ ఆయాసం ఎక్కువసార్లు రాకుండా కాపాడవచ్చన్నమాట!!

★ దీర్ఘాయుష్షను, పరిపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని ఆసించేవారికి జీర్ణశక్తిని పదిలంగా ఉంచుకోవటం ఎంతో అవసరం. ఆకలి మందగించటం, జీర్ణంకాకపోవటం, మలబద్ధకం... ఈ మూడింటినీ ఏమాత్రం ఉపేక్షించకుండా చక్కదిద్దే ప్రయత్నం త్వరితంగా ఆరంభించండి. దీనికి మనకు అందుబాటులో ఉన్న ఆరోగ్య చిట్కా... ధనియాలను ఎండనిచ్చి పొడి చేసుకోండి. వండే ప్రతికూరలోనూ ధనియాల పొడి రెండు చెంచాలు వేసుకోవాలి. లేదంటే భోజన ఆరంభంలో తొలిముద్దలో పావుచెంచా ధనియాల పౌడర్‌ను కల్పుకుని, కొంచెం నెయ్యివేసుకుని తినండి చాలు. కొత్తిమీరను విరివిగా కూరల్లో, పచ్చళ్ళలో వాడుకోవటం వలన జీర్ణపరమైన అనారోగ్యాలు దరిచేరకుండా ఉంటాయి.

* మొలకెత్తించిన గోధుమనారు... (వీట్‌గ్రాస్) జ్యూస్‌ను ప్రతి రోజూ ఉదయం ఓ పావు ఔన్స్ త్రాగగల్గితే... తద్వారా పుష్కలంగా విటమిన్స్, మినరల్స్ లభించి ఆరోగ్యం పదిలంగా ఉంటుంది.
* ప్రతిరోజూ నిద్రలేవగానే పరగడుపునే... రాత్రి రాగి చెంబులో ఉంచిన రెండు గ్లాసుల నీటిని త్రాగే అలవాటు చేసుకోండి. రాగిచెంబు అందుబాటులో లేకపోయినా పర్వాలేదు. నిద్రలేవగానే రెండు గ్లాసుల మంచి నీళ్ళు త్రాగటం అలవరచుకోండి. ఈ నీటిలో నాలుగైదు తులసి దళాలు వేసి ఉంచి ఆ నీటిని త్రాగితే ఆరోగ్యానికి మరింత మేలు జరుగుతుంది.
* వ్యాయామం చేయటానికి సమయం లభించటల్లేదనేవారు... రేపు వ్యాధుల పాలిట పడ్డపుడు... రోజులు, నెలలతరబడి హాస్పిటల్స్‌లో ఉండవలసి వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయన్న సత్యాన్ని గుర్తించాలి. మీకు అనువైనది, మీరు మక్కువ పడే వ్యాయామాన్నే ఎంపిక చేసుకోండి. ముఖ్యంగా గంటలతరబడి కుర్చీలలో కూర్చుని పొట్టల్ని బానల్లా పెంచుకునేవారికి వ్యాయామం ఎంతో అవసరం.
* ప్రతిరోజూ నిద్రకుపక్రమించే ముందు తప్పకుండా చల్లని నీటితో కాళ్ళు కడుక్కుని అప్పుడు బెడ్ ఎక్కండి.
* చివరగా... ప్రతి అడుగులోనూ, ప్రతి అంశంలోనూ పాజిటివ్ థింకింగ్ అలవరచుకోండి. మిన్ను విరిగి మీదపడినా... డిప్రెషన్‌కు గురికాకండి. గురయ్యారా, మీ ఆరోగ్యమనే సూర్యుడ్ని అనారోగ్యమనే కారుమేఘం ఆవరించేస్తుంది సుమా!
* ఆకలైనపుడు నీరు త్రాగి కడుపు నింపుకోవటం, దప్పికైనపుడు ఆహారం తీసుకోవటం ఏ మాత్రం ఆరోగ్యప్రదం కాదు. అలానే మూత్ర విసర్జన, మల విసర్జన, దగ్గు, తుమ్ము, అపాన వాయువు ఇలాంటి ప్రకృతి అవసరాలను నిలవరించే ప్రయత్నం చేయకండి. అయితే మీరు నిలవరించుకోవలసినవి కూడా కొన్నున్నాయండోయ్! అవే... ఆవేశకావేశాలు.

ఈ మాత్రం జాగ్రత్తలు పాటిస్తే ఆరోగ్యం పదిలంగా ఉంటుంది. అనారోగ్యాలు వేదించకుండానూ ఉంటాయి.

తెల్లబట్ట మరియు స్త్రీల వ్యాధులపై ఆయుర్వేద నిరపాయకర ఔషధం

"బాల సూర్యోదయం"

ఆడవారికి తెల్లబట్టవ్యాధి ఒక శాపం!

ఇంచుమించుగా ఈ బాధ ఆడవారందరికీ ఏదో ఒక సందర్భంలో అంతో ఇంతో ఉంటూనే ఉంటుంది. కుసుమ వ్యాధి అని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు ఈ వ్యాధిని వర్ణించాయి. ఈ వ్యాధి గురించి స్థూలమాత్రంగానైనా కొన్ని వివరాలు స్త్రీలకు తెలిసి ఉండటం అవసరం.

1. అనేక కారణాల వలన ముఖ్యంగా హార్మోన్ల వత్తిడి వలన, లైంగికోద్రేకం కలగటం వలన, నెలసరి కాబోయే ముందు రోజుల్లో ఏర్పడే మార్పుల వలన, గర్భం దాల్చిన సమయంలోనూ, ఇంకా కొన్ని ఇతర కారణాలవలన కూడా యోని తరుచూ తడిగా ఉంటుంది. అందువలన తడిబారినప్పుడల్లా తెలుపు అయ్యిందని కంగారు పడవలసిన పనిలేదు.

2. సహజంగా కనుపించే కన్నా అతిగా తడి ఉండటం బహుశా వ్యాధిగా చెప్పుకోవచ్చు. తడి పెరిగినప్పుడు రోగి గమనించవలసిన అంశాలు కొన్ని ఉన్నాయి. మొదట జననాంగం దగ్గర ఏర్పడిన తడి ఏ రంగులో ఉన్నదనేది.... లేదా డాక్టర్‌గారితో పరీక్ష చేయించుకొంటే, ఎక్కువగా కన్పించిన తడి తెల్లగా ఉన్నదా... ఎన్నాళ్ళ నుంచి ఉన్నదీ, దుర్వాసన ఏదైనా వేస్తోందా... దాని వలన ఆ ప్రాంతంలో మంట ఉందా, రక్తంతో కూడి వస్తోందా... ఇంకా ఏమైనా ఇబ్బందులు ఉన్నాయా అనే అంశాలు పరిగణనలోకి తీసుకుని తగిన సూచనలు ఇస్తారు. జననాంగం దగ్గర ఏర్పడిన తడిలో ఇలాంటి లక్షణాలున్నప్పుడు అది వ్యాధి అవుతుందని మా పాఠకులు అర్థం చేసుకోవాలి!

3. ఒక్కోసారి మంటగాని, దుర్వాసనగానీ ఏమీ లేకుండా ఊరికే అధికంగా తెల్లనిస్రావం యోని నుంచి వస్తూండటం కూడ జరగవచ్చు. వాటికి అనేక కారణాలున్నాయి. కాబట్టి తెలుపు అవుతోందంటే అదేం చేస్తుంది లెమ్మనీ, ఇబ్బంది లేదనీ అశ్రద్ధ చేయకుండా డాక్టరుగారితో పరీక్ష చేయించి తగిన ఔషధాలు వాడటం అవసరం అని మా పాఠక సోదరీ మణులకు సూచిస్తున్నాను.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో నిరపాయకరంగా పనిచేసే ఔషధాలు ఈ కుసుమ వ్యాధికి సంబంధించి ఉన్నాయి.

ఈ వ్యాసంలో 'బాల సూర్యోదయం' అనే అత్యద్భుతమైన ఔషధాన్ని మా పాఠకుల కోసం పరిచయం చేస్తున్నాను. .. "బసవరాజీయం" అనే వైద్యగ్రంథంలో తెల్లబట్ట వ్యాధికి చెప్పిన శక్తివంతమైన ఔషధం ఇది!

* తెల్లబట్ట (కుసుమ) వ్యాధితో బాధపడ్తున్నవారు తరచూ వచ్చే జ్వరాన్ని 'బాల సూర్యోదయం' తగ్గిస్తుంది.
* రక్తహీనతను పోగొడుతుంది. నీరసం, నిస్సత్తువ, ఏ పనిచేయాలన్నా ఉత్సాహం లేకపోవటం వంటి ఇబ్బందుల్ని పోగొట్టి ఉత్తేజంగా పనులు చేసుకోగలిగేలా చేస్తుంది.
* ముఖ్యంగా ఉద్యోగాలు చేసుకునే స్త్రీలకు ఇది బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.
* ఇతర గర్భాశయ దోషాలనుకూడా కొంతవరకూ నరిచేయుటానికి ఇది తోడ్పడుతుంది. అందుకని స్త్రీలవ్యాధులకు సంబంధించి ఏ మందులు వాడ్తున్నా అదనంగా 'బాల సూర్యోదయం'. కూడా వాడండి. మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.
* షుగర్ వ్యాధిలో స్త్రీలకు జననాంగం దగ్గర ఏర్పడే అనేక బాధల్ని తగ్గిస్తుంది.
* ఇది గర్భాశయానికి టానిక్ వంటి ఔషధం కాబట్టి, బాల సూర్యోదయం అనే ఈ మహత్తర ఔషధాన్ని స్త్రీలు విడవకుండా కొన్నాళ్ళపాటు రోజూ వాడుకోవటం మంచిది. అలా ఎక్కువ కాలం వాడినా ఎటువంటి అపకారం కలగదు. పైగా మామూలు ఆరోగ్యం కుదుట పడ్తుంది.
* మూత్రంలో బాధలు, మొలలు, లివర్ వ్యాధులు ఉన్న స్త్రీలు కూడా దీన్ని విడవకుండా వాడితే ఆయా వ్యాధుల్లో కూడా మంచి మేలు చేస్తుంది.
* దుర్వాసనతో తెల్లనిస్రావం అవటం, దురద, మంట, నొప్పి, లైంగికేచ్ఛ లేకపోవటం, సృష్టికార్యం జరిపేప్పుడు బాధగా ఉండటం, తృప్తిలేకపోవటం వంటి స్త్రీల బాధలు అనేకానికి ఇది శక్తివంతమైన ఆయుధంగా సాయపడ్తుంది!



దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఉబ్బసంపై ఆయుర్వేదం సాధించిన

విజయభైరవి

ఉబ్బసం అనేది వాతవ్యాధి. శరీరంలో వాతాన్ని పెంచే పనులు ఏంచేసినా ఉబ్బసవ్యాధి ఉన్నవారికి ఆయాసం ఎప్పుడూ తిరగబెడ్తూ ఉంటుంది.

మన సామాజిక పరిస్థితులుగాని, మన ఆహారపు అలవాట్లుగాని ఎక్కువ మందిలో ఈ వ్యాధికి కారణం అవుతుంటాయి.

"Airway Obstruction" దీనికి కారణంగా ఆధునిక శాస్త్రం చెప్తుంది. ఊపిరి నడిచే మార్గంలో కఫాన్ని ప్రేరేపించి వాతం ఊపిరిని అడ్డగింపచేయడం వలన ఈ వ్యాధి వస్తోందనీ, ముందుగా వాతాన్ని నిరోధించమనీ ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

ఊపిరి నడిచే మార్గంలో పలుచని మ్యూకస్ పొరలు వాచిపోయి చిక్కటి శ్లేష్మపదార్థం విడుదలౌతుంది. ఇది ఊపిరిమార్గాన్ని అడ్డగించి ఆయాసాన్ని తెస్తోంది. ఊపిరితిత్తుల లోపలి కండరాలు (BRONCHIAL MUSCLE) కుంచించుకుపోవడం వలన కూడా ఆయాసం వస్తుంది.

ఇలా ఆయాసం తరచూ వస్తోంటే దాన్ని 'ఆస్తమా' అని పిలుస్తారు. తరచు గురగుర శబ్దంతో గాలిపీల్చవలసి రావడం పిల్లికూతల వంటి కుక్‌కుక్ మనే శబ్దాలు గాలి పీలుస్తోంటే రోగికి స్వయంగా వినిపించడం, దగ్గు, ఆయాసం, కఫం పడుతూ ఉండటం ఇవన్నీ తరచూ పదేపదే వస్తుంటే అది నిస్సందేహంగా ఆస్తమా వ్యాధి (ఉబ్బసం) అవుతుంది. దీన్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో "తమక శ్వాస" అని పిలుస్తారు.

ఈ ఉబ్బసం ఎందుకొస్తుంది...?

ఉబ్బసం ఎప్పుడూ తిరగబెట్టటానికి కారణాలు ఇవి. వీటిని జాగ్రత్తగా పరిశీలించండి. ఎందుకంటే, ఉబ్బసం అనేది స్వయం కృతాపరాధాల వలనే తిరగబెడ్తుంటుంది. అకారణంగా వట్టి పుణ్యాన వచ్చే వ్యాధి ఎంతమాత్రమూ కాదని మీరు గమనించాలి.

1. ANXIETY : చింత, శోకం, భయం, దుఃఖం, అసూయ, ద్వేషం వంటి మానసిక ప్రవృత్తులు వాతాన్ని పెంచుతాయి. ఈవాతం ఉబ్బసానికి కారణం అవుతుంది. ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం కూడా "యాంగ్జయిటీ' అనేది ఉబ్బసానికి ముఖ్యకారణంగా చెప్తుంది. ఇది గమనించండి.

2. INFECTIONS : ఊపిరితిత్తుల్లో సూక్ష్మజీవులకు సంబంధించిన దోషాల వలన నిమ్ము ఏర్పడటం వలన బ్రోంఖయిటీస్, న్యుమోనియా వంటి జబ్బులు ఏర్పడి ఆయాసాన్ని తెస్తాయి. ఇవి పదే పదే వస్తుంటే ఉబ్బసం వ్యాధి శాశ్వత వ్యాధిగా మారిపోతుంది.

3. STRAIN : అతిగా శ్రమ పడటం, ప్రయాణాలు, అలసట, శక్తికి మించి బరువైన పనులు చెయ్యడం, శ్రమకు తగ్గ ఆహారం తీసుకోకపోవడం, రాత్రి పూట జాగరణలు చెయ్యటం.. ఇవన్నీ వాతాన్ని ప్రేరేపించి ఉబ్బస వ్యాధికి కారణం అవుతాయని గుర్తించండి.

4. ALLERGY : ఉబ్బసవ్యాధికి ఎలెర్జీ అతి ముఖ్యమైన కారణం. వాతాన్ని పెంపొందింపచేసే ఆహార పదార్థాలన్నీ ఉబ్బసరోగులకు తప్పకుండా ఉబ్బసాన్ని తెచ్చిపెడతాయి.

పుల్లటి వస్తువులు (ముఖ్యంగా గోంగూర, బచ్చలి, చింతపండు వగైరా), పులిసిన ఆహారపదార్థాలు, పులవబెట్టి వండినవి, శనగపిండితో వండిన ఆహారపదార్థాలు,కొబ్బరి, బంగాళాదుంప, కంద, పెండలం, చేమదుంపల వంటి దుంపకూరలు, చేపలు, రొయ్యలు, ఊరగాయ పచ్చళ్లు, నూనె పదార్థాలు, వేపుడుకూరలు, ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మా వంటి టిఫిన్లు వీటిని తిన్నప్పుడల్లా వాతాన్ని పెరిగేలా చేసి, ఉబ్బసరోగుల్లో పదే పదే అయాసాన్ని తెచ్చిపెడ్తుంటాయి. ఈ విషయాన్ని గమనించకుండా చాలామంది కేవలం వంకాయ, గోంగూర మానేసి, "మేం చాలా పథ్యంగా ఉంటాం... అయినా మాకు ఉబ్బసం వస్తోనే ఉంది. ఇదేం ఖర్మమో..." అని బాధపడ్తుంటారు.

దుమ్మధూళిలో ఉండే ఫంగస్ కణాల వలన దుమ్ము దులిపిన ప్రతిసారీ తుమ్ములూ, ఆయాసం దగ్గువంటివి వస్తుంటాయి. కొన్ని రకాల మొక్కల పూలలోని పరాగరేణువులు సూక్ష్మాతిసూక్ష్మంగా ఉండి గాలితో కలిసి ఊపిరి మార్గాలలోకి చేరి, అక్కడ ఎలెర్జీని కల్గించి దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం తెస్తుంటాయి. ఇవన్నీ ఎలర్జీ కారణంగా ఉబ్బసాన్ని తెచ్చిపెట్టే ప్రముఖ అంశాలు. ఉబ్బసం తరచూ తిరగబెడ్తోందంటే ఇవన్నీ పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి.

5. ALLERGIC DISEASES : (ఉదా॥ ఎగ్జిమా) దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం, దురదలు, దద్దుర్లు, వాంతులు, విరేచనాలు, ఎగ్జిమా సొరియాసిస్ వంటి చర్మ వ్యాధులున్న వారికి చాలా త్వరగా ఆస్తమా వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంటుంది.

ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకొంటే ఆయాసం- జలుబు కంట్రోల్లో ఉంటాయి.

తరచూ దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, తుమ్ములు వస్తున్న వారికి దాదాపుగా ఈ కారణాలు అన్నీ వర్తిస్తుంటాయి. మీరు ముఖ్యంగా గమనించవలసింది!

★ మీ మీద ఎవరో కక్ష గట్టినట్లు, అకారణంగా, వట్టి పుణ్యాన మీ ప్రమేయం ఏమీ లేకుండానే మీకు దగ్గుగానీ, జలుబుగానీ, తుమ్ములుగానీ, ఆయాసం గానీ రావడం లేదని గుర్తించండి.

★ జీర్ణశక్తి పదిలంగా లేకపోతే తక్షణం ఎలర్జీ లక్షణాలు పెట్రేగుతాయి. జాగ్రత్త పడండి.

★ అర్థరాత్రి పూట ఆయాసం ఎక్కువగా వస్తోందంటే రాత్రిపూట చాలా తేలికైన ఆహారాన్ని చాలా స్వల్పపరిమాణంలో తీసుకోవాలి.... పాటించండి.

★ మీకు సరిపడని ఆహార పదార్థాల్ని గానీ వాడే వస్తువుల్నిగానీ గుర్తించాలంటే ఓ చిన్న చిట్కా ఉంది. ప్రతిరోజూ ఉదయం నుంచి రాత్రి వరకూ మీరు చేసిన పనులు, వాడిన వస్తువులు, మీరు తీసుకొన్న ఆహారం, వాటిని వండిన విధానంతోసహా ప్రతి చిన్న విషయాన్ని ఒక డైరీలో ఏ పూటకాపూట వివరంగా నోట్ చెయ్యండి. పక్కనే దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం వగైరా లక్షణాలు ఎంత స్థాయిలో వచ్చాయో +,++,+++ ఇలా ప్లస్‌లరూపంలో వేసుకోండి. ఓ నెల రోజులపాటు ఈ విధంగా రికార్డ్ తయారు చేసి పరిశీలించి చూస్తే ఏ రకమైన ఆహార పదార్థం తింటే ఎక్కువ ఎలర్జీ లక్షణాలు వచ్చాయో మీకే తేలిగ్గా అర్థం అయిపోతుంది. విధిగా ఈ ఉపాయాన్ని అనుసరించండి. ఇది ముఖ్యంగా ఉబ్బసం రోగులకు చెప్తున్న మిలియన్ డాలర్ల సలహా!

★ ఆస్తమా వ్యాధిలో పడుకోలేకపోవడం, కూర్చునివుంటే సుఖంగా ఉండటం జరుగుతుంది. అందుకని ఎదురుగా ఎత్తయిన మేజాబల్లగాని పరుపుచుట్టగాని పెట్టుకొని సుఖంగా కూర్చునే ఏర్పాటు చేసుకోండి.

★ ఆయాసం, దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు రాగానే వేడివేడి ద్రవపదార్థం ఏదైనా తీసుకొంటే వాతకఫాలు తగ్గి ఉపశమనం కన్పిస్తుంది.

★ కళ్ళుబయర్లు కమ్మి చీకట్లు వ్యాపించినట్లవుతుంది. కాబట్టి ఈ వ్యాధిని "తమక శ్వాస" అని పిలుస్తారు. ఆయుర్వేదశాస్త్రంలో, మామూలుగా మొదలైన దగ్గు జలుబుల్ని తరచూ అశ్రద్ధ చెయ్యడంవలన కూడా ఆయాసంలోకి దిగి ఉబ్బసవ్యాధిగా రూపాంతరం చెందే అవకాశం ఉంది. గుర్తించండి.

★ డొక్కల్లో నొప్పి, నోటికి ఏదీ రుచి తెలియకపోవడం, కడుపు ఉబ్బరం, గొంతులో కఫం అడ్డుపడినట్లుగా ఉండటం, పగలగొట్టినట్లుగా ఛాతిలో నొప్పి అన్నహితవు లేకపోవడం, మనిషి శుష్కించి పోవడం... ఇవన్నీ ఆయాసం వ్యాధిలో ఉప ద్రవాలుగా వస్తుంటాయి. ఎక్కిళ్ళు వస్తే రోగికి ప్రమాదం చేయవచ్చు కూడా.

శ్లేష్మ వ్యాధులపై బ్రహ్మాస్త్రం "విజయభైరవి"

బసవరాజీయం అనే వైద్య గ్రంథంలో శ్లేష్మ వ్యాధుల గురించి వర్ణించిన ప్రకరణంలో అనేక రకాలుగావచ్చే దగ్గుల గురించి ఆయాసాల గురించి స్పష్టంగా వివరించడం జరిగింది. దగ్గుకైనా, ఆయాసానికైనా, జలుబుకైనా, తుమ్ములకైనా మన ఆహార విహారాలే ప్రముఖ కారణం అని మరోసారి గుర్తుచేస్తున్నాను.

"నిదాన పరివర్జనం" అంటే, రోగానికి కారణం అవుతున్న అంశాన్ని (Triggering Factor) వదిలేయమంటాడు చరకమహర్షి. ఏ రకమైన ఆహారం తింటే లేక ఏ రకమైన పనిచేస్తే దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం, దురదలు వగైరా వస్తున్నాయో ఆ పనిని గుర్తించి దానికి దూరంగా ఉండటం చికిత్సలో మొదటి అంశం! ఇది పాటించకుండా కేవలం డాక్టర్లనీ మందుల్నీ మారుస్తూ పోవటం వలన ఏ మాత్రం ప్రయోజనం ఉండదని గమనించాలి.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం, దురదలు వగైరా లక్షణాలు అన్నింటి మీదా కామన్‌గా పనిచేసే అనేక ఔషధాలు ఉన్నాయి.

బసవరాజీయం వైద్యగ్రంథంలో "విజయభైరవి" అనే ఔషధం అనేక రకాలుగా పనిచేసి ఆయాసాన్ని ఎలర్జీ లక్షణాల్ని, దగ్గు జలుబు తుమ్ముల్ని, దురదల్ని తగ్గించి ప్రశాంతత చేకూరుస్తుందని వుంది. రోగి శుష్కించి పోయినప్పుడు, క్షయవ్యాధితో బాధ పడ్తున్నప్పుడు ఈ ఔషధం వారికి మరింత బాగా మేలుచేస్తుంది. ఇది బ్రహ్మచే నిర్మితమని బసవరాజీయం వైద్య గ్రంథం ప్రకటిస్తోంది. ఉబ్బసం వచ్చినప్పుడు తక్షణం వేడినీటినిగాని కాఫీ, టీ గాని వేడివేడిగా తీసుకోండి. గాలి ధారాళంగా వచ్చేలా ఏర్పాటు చేసుకోండి. ఆయాసాన్ని తగ్గించే మందులు బద్ధకించకుండా లేచి వేసుకోండి. వాటితోపాటు అదనంగా "విజయభైరవి" కూడా వాడుకోండి. త్వరగా ఆయాసం తగ్గుతుంది.

★ రాత్రిపూట చాలా తేలిక ఆహారం తీసుకోండి. ఎందుకంటే తెల్లవారు జామునగాని ఆయాసం ఎక్కువగా తిరగబెడ్తుంటుంది. రాత్రిపూట విజయభైరవిని వేసుకోవటం మరిచిపోకండి.

★ నిత్యకృత్యంగా దగ్గుగానీ, జలుబుగానీ, తుమ్ములుగానీ, ఆయాసం గానీ ఏదో ఒక బాధతో సతమతమయ్యేవారు విడవకుండా విజయభైరవి రోజూ వాడితే,

దగ్గు ఆయాసం తుమ్ములు జలుబుల తీవ్రత చాలా వరకూ తగ్గుతుంది. తరచూ రావడం ఆగుతుంది. క్రమేణా గ్యాస్ పెరుగుతుంది.

★ ఊపిరాడని దగ్గు, కఫంతో గొంతు పూడుకుపోవటం, కళ్ళె తెగి బైటకు రాకపోవటం, విపరీతమైన ఆయాసం ముచ్చెమటలు పోయడం, మాట్లాడలేకపోవడం, పడుకోలేకపోవడం, లేచి నడవలేకపోవడం, ముందుకు వంగికూర్చుంటేగాని ఊపిరాడని పరిస్థితి.... ఇవన్నీ దగ్గు ఆయాసంవ్యాధుల్లో తరచూ మనం చూసే లక్షణాలు, "విజయ భైరవి" ని ప్రతిరోజూ ఉదయం రాత్రి రెండుపూటలా తీసు కొంటూ ఉంటే క్రమేణా ఈ లక్షణాలు తగ్గుముఖం పడతాయి. మాటిమాటికీ తిరగబెట్టకుండా ఆగుతాయి.

★ ఛాతిలో మంట, జ్వరం, నోరెండిపోవటం, నోరు చేదు, పచ్చని పసరుతో వాంతి, దగ్గు, ఆయాసం, శరీరం పాలిపోయి శుష్కించినట్లవటం... ఇవన్నీ అమితంగా వేడిచేసినందువలన కలిగే దగ్గు ఆయాసం లక్షణాలని గుర్తించండి. విజయభైరవిని రోజూ 1-2 సార్లు తీసుకొని బాగా చలవ చేసేందుకు సగ్గుబియ్యం జావ, బార్లీ జావ, ఎండుఖర్జూరం, ఎండుద్రాక్ష, మజ్జిగ... ఇలాంటివి ఎక్కువగా తీసుకొంటే త్వరగా తగ్గుతుంది.

★ తరచూ దగ్గు ఆయాసాల వలన, శ్లేష్మం వలన జీర్ణశక్తి దాదాపుగా అంతరించి పోతుంది. విజయభైరవిలోని మూలికలు జీర్ణశక్తిని సరిచేసి అన్నహితవును కల్గించి రోగి శుష్కించి పోకుండా కాపాడుతూ దగ్గుని, ఆయాసాన్ని, జలుబుని తగ్గిస్తాయి.

★ ఇందులో అడ్డసరం, గంటుభారంగి అనే రెండు ప్రత్యేకమైన మూలికలు ఉబ్బసాన్ని తగ్గించడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. వాతాన్ని శ్లేష్మాన్ని పోగొట్టి తక్షణం విముక్తినిచ్చే అనేక ఇతర ఔషధాల సమ్మేళనంగా ఈ విజయభైరవి రూపొందింది.

★ ఊపిరితిత్తుల్లోగాని, ఊపిరి నడిచే మార్గంలోగాని చీముదోషం Infection ఏర్పడినప్పుడు అనేక లక్షణాలు కల్గుతాయి. రోగికి తన శ్వాస తనకే దుర్వాసనగా అనిపిస్తుంది. ఇది మరింత ముదిరితే రోగి వదిలిన గాలి కూడా దుర్వాసనగా ఉండి, రోగిని సమీపించడం కూడా కష్టంగా ఉంటుంది. ఇలాంటప్పుడు వైద్యుల పర్యవేక్షణలో మందులు వాడుతూ అదనంగా "విజయభైరవి"ని వాడండి. తప్పకుండా మార్పు కన్పిస్తుంది. దగ్గు జలుబులను అశ్రద్ధచేయడం వల్లనే కదా... ఈ పరిస్థితి... అని గమనించండి. మనిషి మరీ క్షీణించిపోక మునపే చికిత్స ప్రారంభిస్తే ఈ వ్యాధి చికిత్సాసాధ్యమేననీ, క్షీణించిపోయిన శరీరం అయితే చికిత్స అసాధ్యం అవుతుందనీ స్పష్టీకరించడంజరిగింది.

దగ్గు, జలుబు, ఆయాసాల్లో తినవలసినవి - తినకూడనివి

జలుబుకైనా, దగ్గుకైనా, తుమ్ములకైనా, ఆయాసానికైనా ఆహార విహారాల ప్రేరణే ముఖ్యమైన అంశంగా మీరు ఇవన్నీ చదివాక తప్పకుండా అర్థం చేసుకొని ఉంటారు. ఈ వ్యాధులన్నింటిలోనూ తినవలసినవి, తినకూడనివి తెలుసుకొని, వాటిని పాటిస్తూంటే చికిత్స విజయవంతంగా జరుగుతుంది.

బాగా పాతపడిన బియ్యం, పాతగోధుమలు, పాత మినప్పప్పు, పాత పెసర పప్పు, మేకపాలు, మేకనెయ్యి, మేకమాంసం, లేత దొండకాయలు, ఏమాత్రం ముదరకుండా బాగా లేతగావున్న వంకాయపిందెలు, లేత ముల్లంగి, కేరెట్, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, ముల్లంగి., తోటకూర, కొయ్యతోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, బీర, పొట్ల, లేత అరటికాయ, బూడిద గుమ్మడికాయ, కాకరకాయ, వేపపువ్వు ఇలాంటి ఆహారాల్ని ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

జిగురుగా ఉండేవి, అతి తియ్యగా ఉండేవి, పుల్లగా ఉండేవి, పులిసిన ఆహారపదార్థాలు పూర్తిగా మానాలి. పాలుకన్నా పెరుగుకన్నా పులవకుండా ఉన్న మజ్జిగ ఈ వ్యాధిలో ఎక్కువ మేలుచేస్తుందని గుర్తించండి. అసలు పాలతో వండిన పదార్థాలు పూర్తిగా మానేస్తే మంచిది.

శనగపిండి, చింతపండు, కొబ్బరి ఈ మూడింటినీ మరిచిపోగలిగితే ఉబ్బసం వ్యాధిని ప్రతి ఒక్కరూ జయించినట్లే!!

చేపలు, రొయ్యలు, సొరకాయ, ముదురువంకాయ, గోంగూర, బచ్చలి, కంద, పెండలం, బంగాళాదుంప, చేమదుంప, చింతపండువేసిన వంటలు, ఊరగాయ పచ్చళ్ళు, అతిగా పెరుగు వాడకం ఇవన్నీ దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, తుమ్ములున్న వారికి పూర్తిగా నిషేధం అని మరీమరీ గుర్తు చేస్తున్నాను. పగలు నిద్రపోవడం మానేయండి. ఇది ఈ వ్యాధిలో అత్యవసరం.

ఇక్కడ మరో విషయం స్పష్టంగా మీరు గమనించాలి. పథ్యం చెయ్యడం ఆహార విహారాల్లో జాగ్రత్త తీసుకోవడం అనేవి కేవలం వ్యాధిని తగ్గించుకొనేందుకు, వ్యాధిలక్షణాలు మళ్ళీ మళ్ళీ తిరగబెట్టకుండా ఉండేందుకు మాత్రమే ఉద్దేశించి చెప్పినవి. అంతేగానీ, "విజయభైరవి" అనే ఔషధం వాడుతున్నారు కాబట్టి ఆ ఔషధం వాడేప్పుడు మాత్రమే చేయాల్సిన పథ్యం అనుకోవద్దు. నిజానికి విజయభైరవి కోసం ప్రత్యేకంగా మీరు ఏ పథ్యమూ చెయాల్సిన అవసరం లేదు. వ్యాధి గురించి మాత్రం తగిన శ్రద్ధ తీసుకోమని విజ్ఞప్తి.

"విజయభైరవి" మాత్రల్ని వండర్ వరల్డ్ పత్రిక ద్వారా మీరు తెప్పించుకోవచ్చు. దానికి కావల్సిన అనుపానాలన్నీ కలిపే ఈ ఔషధం తయారయ్యింది. అయినా ఈ ఔషధంతో పాటు వాసారిష్టగానీ, కనకాసవంగానీ, వాసాకంటకారీ లేహ్యంగానీ లేక ఈ మూడింటినీ కలిపి కూడా అనుపానంగా తీసుకుంటే దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు ఆయాసం, క్షయవ్యాధి, ముక్కుదిబ్బడ వేయడం, సైనసైటిస్, తలనొప్పి వంటి బాధలన్నీ చక్కగా తగ్గుతాయి.

దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఉబ్బసం వ్యాధి పీడితులు విజయభైరవి ఔషధాల్ని ఒక వరప్రసాదంగా వాడుకోవడం మంచిది!

నెలసరిలో అతి రక్తస్రావం తగ్గే ఉపాయం

స్త్రీలకు ఋతుస్రావం అధికంగా అవుతుండటమూ, తరచూ అవుతుండటమూ, బహిష్ఠు పదే పదే వస్తూ ఇబ్బంది పెడ్తుండటం చాలామందిలో జరుగుతూనే ఉంటుంది. లేడీ డాక్టర్‌గారితో పరీక్ష చేయించుకొని మందులు వాడ్తూనే ఉంటారు. వాటికి అదనంగా ఈ చిన్న చిట్కాని ప్రయోగించి చూడండి.

చెరుకుని చెక్కుతీసి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కొట్టి షుమారుగా ఎనిమిది రెట్లు నీళ్ళు ఓ కొత్తకుండలో పోసి, అందులో ఈ చెరుకు ముక్కలు వేసి, ఓ రాత్రంతా నాబెట్టండి. చీమలు పట్టకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోండి! తెల్లవారిన తర్వాత నాలుగో వంతుకు నీళ్ళు మరిగిపోయేలా బాగా మరగబెట్టి, వడగట్టండి. ఇది చెరకు కషాయం! ఇందులో తేనె, ఎండు ద్రాక్షలు తగినన్ని కలపండి, తామరపూలు వేసి కలువపూలు కూడా దొరికితే, మెత్తగా గుజ్జులా చేసి ఇందులో కలపండి! మొత్తం ఒకటీ లేక రెండు గ్లాసుల మోతాదులో ఈ ఔషధాన్ని తాగండి. రక్తస్రావం ఆగుతుంది.

ఇది నిలవ ఉండదు కాబట్టి ఏ రోజుకారోజు కాచుకొని మూడు పూటలా తాగవచ్చు. తగ్గేవరకూ వాడండి. శరీరంలో అమితంగా ఉన్న వేడి తగ్గి చలువ కలిగితే రక్తస్రావం నెమ్మదిస్తుందన్నమాట!



నవజీవన రసం

తలకాయ ఉన్నంతకాలం తలనొప్పి తప్పదు. మనకొచ్చే తలనొప్పుల్లో తొంభై శాతం తలనొప్పులు తలకాయ మూలానే వస్తున్నాయి. అంటే తలలో మొదలయ్యే ఆలోచనల వల్లనే వస్తున్నాయి. ఆలోచనల్లో ఉండే బాధాకరమైన అంశాలవల్లనే తలనొప్పి ఏర్పడుతోందని ముందుగా గమనించండి.

యోగశాస్త్రంలో ఒక చక్కటి నిర్వచనం ఉంది. 'అనుకూల వేదన' (Positive Thinking) ని సుఖం అనీ 'ప్రతికూల వేదన'ని (Negative Thinking) దుఃఖం అనీ ఈ నిర్వచనం చెప్తుంది.

నెగెటివ్‌గా అంటే ప్రతికూలంగానూ లేక వ్యతిరేకంగానూ ఆలోచించడం వలన కలిగే చింత, శోకం, భయం, దుఃఖం, ఆందోళన, దిగులు వంటి మానసిక అంశాలు తలనొప్పికి కారణం అవుతాయి. ఈ తలనొప్పినే 'మైగ్రేన్'' తలనొప్పి అనీ, ''టెన్షన్ హెడేక్'' అనీ పిలుస్తారు.

మైగ్రేన్ తలనొప్పిలో తరచూ కన్పించే లక్షణాలు

- ★ పెద్ద రోకలితో తలమీద బాదినంత తలనొప్పి రావడం ఈ వ్యాధిలో ముఖ్యంగా కన్పించే లక్షణం.
- ★ సాధారణంగా ఈ తలనొప్పి తల మొత్తంలో రాకుండా ఏదో ఒక పార్శ్వంలో, తలకు కుడివైపున గానీ, ఎడమవైపునగానీ, మాడుమీదగానీ వస్తుంటుంది.
- ★ వెల్తురు చూడలేకపోవడం ఈ తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు ఎక్కువమందిలో గమనించవచ్చు. లైట్లు ఆర్పి తలుపులు బిగించుకొని చీకట్లో పడుకుంటారు. ఏమాత్రం శబ్దాల్ని కూడా భరించలేరు. ఇంట్లో ఎవర్నీ మాట్లాడవద్దని సైలెంట్‌గా ఉండమని అరుస్తుంటారు. అమితంగా చిరాకు పడుతుంటారు. వికారం త్వరగా వాంతి అయితే బావుండుననుకొంటారు. వాంతి అయిన తర్వాత తలనొప్పి చాలావరకూ తగ్గుతుంది.
- ★ కొంతమందిలో తలనొప్పి రాబోయే ముందు కళ్ళలో మెరుపులు కన్పిస్తుంటాయి. కళ్ళు మూసుకొంటే లోపల మిణుగురు పురుగులు కదలాడుతున్న ఫీలింగ్ వస్తుంటుంది కూడా!
- ★ తలనొప్పితోపాటు వాంతి, వికారం, కడుపులో బాధ, విపరీతమైన ఇరిటేషన్ వంటి బాధలు కూడా తోడైనప్పుడు ఆ తలనొప్పిని మైగ్రేన్ తలనొప్పి అని నిర్వచిస్తుంది వైద్య శాస్త్రం.

★ కళ్ళలో మిణుగురులు కదలినట్లు మెరుపులు లేకపోయినా, కడుపులో బాధలు ఏమీ లేకపోయినా, ఆ తలనొప్పికి వేరే ఇతర కారణాలు ఏమైనా ఉండవచ్చు. ఇలాంటప్పుడు మొదట కంటి వైద్యునితో సంప్రదించి తలనొప్పికి కారణాలు వెదకాలి. కన్నుకు సంబంధం లేదనుకున్నప్పుడు మెదడు, నరాల స్పెషలిస్ట్ సలహా కూడా అవసరం కావచ్చు. ముఖ్యంగా తలనొప్పి వ్యాధితో బాధపడేవారు ఒక విషయాన్ని గమనించాలి. మైగ్రేన్ తలనొప్పి ఎప్పుడొచ్చినా ఒకే రకంగా వస్తుంటుంది. అందుకని "స్టీరియో టైప్ ఎపిసోడ్" అంటుంటారు. అలా కాకుండా విపరీతమైన వాంతులతో తల వేయి వక్కలైపోయేంత తలనొప్పి ప్రత్యేకంగా వస్తోంటే మెదడు లోపల గడ్డ (సెరిబ్రల్ ట్యూమర్) ఏదైనా తయారవుతోందేమో పరీక్ష చేయించుకోవాల్సి ఉంటుంది.

★ క్రొవ్వు పదార్థాలు, ప్రొటీన్లు, చాక్‌లెట్‌లు పుల్లటి ఆహారపదార్థాలు, చేపలు, రొయ్యలు, దుంపకూరలు.... ఇవి శరీరంలో వాతాన్ని పెంచుతాయి. ఈ వాతం మెదడు లోపలి రక్తనాళాలను దూషింపచేయడం వలన కూడా తలనొప్పి కల్గుతుంది.

★ సంతాన నిరోధ మాత్రలు, ఎలర్జీల కోసం వాడే స్టిరాయిడ్ మాత్రలు వంటివి కూడా తలనొప్పికి కారణం అవుతాయి.

★ అతిగా ప్రయాణం చేయడం, అలసట, నిద్రలేకపోవడం వంటి కారణాలు కూడా తలనొప్పిని తెచ్చి పెట్టవచ్చు.

★ శక్తికి మించిన వ్యాయామం ఒక్కోసారి తలనొప్పిని తేవచ్చు.

★ మెడలోపల వెన్నుపూసల్లో వాపు వంటి కారణాలు ఏర్పడినప్పుడు (Cervical spondylosis)తలనొప్పి వస్తుంటుంది. బీ.పి. అధికంగా పెరిగినా తలనొప్పి పుడ్తుంది. జలుబు భారాన్ని అశ్రద్ధ చేయడం వలన సైనసైటిస్ ఏర్పడి తలనొప్పి కలగవచ్చుకూడా. చెవిలో చీముకురుపులు కూడా తలనొప్పిని తెస్తాయి. అయితే ఇవన్నీ తాత్కాలికమైన కారణాలే! వీటివలన కలిగే తలనొప్పి కూడా తాత్కాలికమైనదే! మైగ్రేన్ తలనొప్పి ముఖ్యంగా మనసుతో ముడిపడినదన్న సంగతి ఇక్కడ గమనార్హం.

మనసుకు, మెదడుకు నూతనోత్తేజం "నవజీవన రసం"

మైగ్రేన్ తలనొప్పి తరచుగా వచ్చి బాధించే చుట్టంలాంటిది. ఈ తలనొప్పితో పాటుగా నీరసం నిస్సత్తువలు ఎప్పుడూ కన్పిస్తుంటాయి. జీర్ణశక్తి దెబ్బతింటుంది. తిన్నది వంటబట్టదు. నరాల బలహీనత అని మనం చెప్పుకునే లక్షణం ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది.

కడుపు ఉబ్బరం , కడుపులో నొప్పి వస్తుంటాయి. మలబద్ధత కూడా తోడై స్థిమితం లేకుండా చేస్తాయి. మనసంతా ఎప్పుడూ ఆందోళనమయంగా ఉంటుంది. రక్తహీనత బాగా ఉంటుంది. మనసు వ్యాకులంగా ఉండి నిరాశా నిస్పృహలతో కొట్టుమిట్టాడు తుంటారు చాలమంది మైగ్రేన్ రోగులు. ఈ సమస్యలన్నింటికీ ఆరోగ్యప్రదమైన నిరపాయకరమైన ఔషధాన్ని " రసతరంగిణి" అనే ఆయుర్వేద వైద్య గ్రంథంలో చెప్పారు. అదే "నవజీవన రసం"!

ఇది మానసిక శ్రమ వలన పుట్టిన మానసిక దుఃఖాన్ని హరింపచేస్తూ తల నొప్పిని కంట్రోల్లో పెట్టే ఔషథంగా స్పష్టీకరించారు.

ఇది శుద్ధి చేసిన విషముష్టి (Nux - Vomica) తో తయారైన అద్భుత ఫార్ములా. చాలా నిరపాయకరమైంది.

★ "నవజీవన రసం" నూతన శక్తిని కల్గిస్తూ తలనొప్పిని రాకుండా ఆపుతుంది.

★ మనసుకు సంతోషాన్ని, ఉల్లాసాన్ని, ఉత్తేజాన్ని అందించడం ద్వారా మనో వ్యాకులతని నివారిస్తుంది. తలనొప్పి రాకుండా ఆపగలగడానికి దీనిలోని ఈ సుగుణమే కారణం.

★ ఏకాగ్రతను సాధించాలనుకొనే మనుషులు ఈ ఔషధాన్ని వాడితే చక్కటి ఫలితం కన్పిస్తుంది.

★ ర్యాంకులకోసం కష్టపడి చదువుకునే విద్యార్థినీ విద్యార్థులు ఈ ఔషధాన్ని తరచూ వాడుతుంటే, వారి ఆలోచనాశక్తి పెరుగుతుంది. "నవజీవన రసం" ఫార్ములాతో పాటుగా మేథాశక్తిని పెంపొందించే మూలికల్ని అనుపానంగా కలపడం వలన తెలివితేటలు మెరుగవుతాయి.

★ రక్తపోటు వ్యాధితో బాధపడేవారికి, నిద్రపట్టని జబ్బుతో బాధపడేవారికి, ఎప్పుడూ మత్తులో జోగుతున్న వారికి నవజీవన రసం చక్కని మేలు చేస్తుంది. బీ.పి. కోసం వాడే మందులకు అదనంగా నవజీవన రసం వాడి చూడండి. మీకు క్రమేణా ఇంగ్లీషు మందులు వాడే అవసరం తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. పోనుపోనూ వాటి మోతాదును తగ్గించి తీసుకోగలుగుతారు.

★ నాడీ వ్యవస్థని బలసంపన్నం చేస్తుంది. అందువలన నరాల బలహీనత కండరాల వ్యాధులు పక్షవాతం, ఇతర వాతవ్యాధులన్నింటిలో ఇది అద్భుతమైన నివారణగా తోడ్పడుతుంది.

* లైంగిక శక్తి తగ్గిపోయిందని భయపడే వారికి ఇది ఉత్తేజాన్ని కల్గిస్తుంది. కోరికని పెంచుతుంది. సంతృప్తి చెందేలా చేస్తుంది.
* మైగ్రేన్ తలనొప్పిలో తరచూ కలిగే గ్యాస్ట్రిక్ లక్షణాలు. కడుపు ఉబ్బరం, కడుపులో నొప్పి, మంట, వాంతి, వికారాలను పోగొడ్తుంది.
* స్వచ్ఛమైన లోహభస్మం ఈ ఫార్ములాలో ఉంది. అది రక్తహీనతను పోగొట్టటమే కాకుండా రక్తనాళాలను శక్తివంతం చేస్తుంది కూడా.
* మలబద్ధత తగ్గి, విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది.
* ముఖ్యంగా మనసుకు హాయిని, సంతృప్తిని కల్గించటం ద్వారా నిరాశా నిస్పృహ ల్లోంచి మనిషిని బైటకులాగి కార్యోన్ముఖుణ్ణి చేయడానికి నవజీవన రసం అమితంగా తోడ్పడ్తుంది.
* డిప్రెషన్‌ను తగ్గించే ఔషధాలకన్నా, మనసుకు ఉత్తేజాన్ని కల్గించే నిరపాయకరమైన 'నవజీవన రసం' ఎక్కువ శక్తివంతంగా ప్రయోజనాన్ని, ఫలితాల్ని కల్గిస్తుంది.
* మైగ్రేన్ తలనొప్పిని శాశ్వతంగా నివారించటానికి మనసును ఉత్తేజితం చేయటానికి నిరాశలోంచి బైటపడడానికి, నూతన శక్తిని సంతరించుకోవటానికి 'నవజీవన రసం' మీకు నవజీవనాన్ని కల్గించే అమృత వాహినిగా తోడ్పడుతుంది.

మోతాదు : ప్రతిరోజూ ఉదయం 1, రాత్రి 1 మోతాదులో ఈ ఔషధాన్ని వాడవచ్చు. నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటే మధ్యాహ్నం పూట కూడా వేసుకోవచ్చు. ఎక్కువకాలం పాటు విడవకుండా వాడినందువలన ఎక్కువ ప్రయోజనం కన్పిస్తుంది.

దీనిని తలనొప్పిని రానీయకుండా నివారించే ఔషధంగా మరొక్కసారి మీకు గుర్తు చేస్తున్నాను. వచ్చిన తలనొప్పి తక్షణం తగ్గడానికి అవసరమైతే మీరు తీసుకొంటున్న చికిత్సను కొనసాగించడం మంచిది. అదనంగా ఈ "నవజీవన రసం" వాడండి. మేలు చేస్తుంది. ఈ మందును వాడ్తున్నకాలంలో మీరు ఏ విధమైన ప్రత్యేక పథ్యం చేయనవసరంలేదు. అయితే, వేడిచేసే ఆహారపదార్థాలు, పులుపు, కారం, ఊరగాయలు, పచ్చళ్ళు, మషాళాలు దుంపకూరలు, చేపలు, రొయ్యలు వంటివి తినకుండావుంటే, తలనొప్పి రాకుండా వుంటుంది!



మలశోధక చూర్ణం

ప్రతిరోజూ వేళ ప్రకారం, గడియారం గంట కొట్టినంత సరిగ్గా విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యే అలవాటులేని వ్యక్తి పేగులు చాలా బలహీనంగా ఉన్నాయని అర్థం. కొందరికి విరేచనం వచ్చినట్టే అన్పిస్తుంది. కానీ ఎంతో ప్రయత్నిస్తే తప్ప బైటకు రాదు. టాయిలేట్ కోసం ఎదురుచూస్తూ కాఫీలు తాగటం, చుట్ట, బీడి, సిగరెట్లు తాగటం, పేపరు చదవడం.... ఇలాంటి యుద్ధకార్యక్రమాలెన్నో చేస్తుంటారు. అయినా విరేచనం అవదు. ఆ యుద్ధం ముగియదు. గంటల తరబడి మోకాళ్ళు నొప్పులు పుట్టేంతవరకూ టాయిలెట్‌లోనే గడిపే పరిస్థితి నడుస్తోందంటే, పేగులు చాలా బలహీనంగా ఉన్నాయనే అర్థం చేసుకోవాలి.

మలబద్ధత ఎందుకొస్తుంది?

తీసుకున్న ఆహారం తిన్నట్టుగా అరిగిపోతే మలబద్ధత రాదు. జీర్ణశక్తి బలంగా ఉన్నా మలబద్ధత రాదన్నమాట. అందుకే "మిగలకుండా జీర్ణం అయ్యే ఆహారం" "Non- Residual Diet" తీసుకోమంటుంది వైద్యశాస్త్రం. మనకున్న సామాజిక ఆర్థిక పరిస్థితుల రీత్యా తూకం తూచి ఆహారం తీసుకోవాలంటే అన్ని వేళలా అందరికీ సాధ్యపడక పోవచ్చు. కాబట్టి కడుపులో అగ్నిని కాపాడుతూ పేగులనడకని క్రమబద్ధం చేస్తూ ఆహారాన్ని సక్రమంగా జీర్ణంచేస్తూ విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చూసే ఔషధాన్ని రోజూ ప్రతి ఒక్కరూ విధిగా వాడమని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది.

కడుపులో మందంగా ఉంటోంది...ఓసారి విరేచనానికి వేసుకుందామను కొంటున్నాను అంటుంటారు చాలామంది. విరేచనాల మందు వేసుకుంటే కొద్దిగా మలం, ఎక్కువ నీళ్ళతో కొన్ని విరేచనాలు అవుతాయి. ఒక్కోసారి విపరీతంగా కడుపు నొప్పి, వాంతులు రావడం కూడా జరుగుతుంటాయి. కొందరిలో కాళ్ళూ చేతులూ బలహీన పడినట్లవుతాయి కూడా! తరచూ ఇలా నీళ్ళగా విరేచనాలు అయ్యేమందుని వాడుతూ ఉంటే పేగులు బలహీనబడి మరికొన్ని కొత్త ఉపద్రవాలకు దారితీయవచ్చు కూడా. అంతేకాదు. నీళ్ళగా కొన్ని విరేచనాలు అయినంత మాత్రాన కడుపంతా క్లీన్ అయ్యిందని అనడానికి కూడా వీల్లేదు. ఈ విధంగా విరేచనాలకు వేసుకుంటే కడుపు క్లీన్ అవదు కూడా. ఒక పచ్చి మామిడికాయని పిండితే రసం ఎలా రాదో, దోషాలు పక్వం కాకుండా విరేచనానికి వేసినా అలానే బైటకి పోవని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. మలశోధక చూర్ణం మలాన్ని పక్వావస్థకు తీసుకొచ్చి మృదువుగా బైటకు పోయేందుకు సాయ పడ్తుంది. కడుపులో ఉండే అజీర్తి దోషాన్ని పోగొట్టి బలమైన జఠరాగ్నిని కల్గిస్తుంది

విరేచనం ఫ్రీగా అవటం అంటే ఏమిటి?

ఫ్రీగా విరేచనం అయ్యిందంటే, అది మృదువుగా ఉంటుంది. అందులో ఆహార పదార్థాలేవీ కన్పించకూడదు. జిడ్డుగా ఉండి కడుక్కున్నప్పుడు వేళ్ళకు అంటుకొని పోవటం, ఎన్ని నీళ్ళు కొట్టినా లెట్రిన్ ప్లేట్‌కు అంటుకొని వదలకపోవటం ఇవి రెండూ జీర్ణశక్తి ఫెయిలయ్యిందనడానికి గుర్తులు. జిగురు, బంక, చీము, రక్తం, రక్తపుచారలు కన్పిస్తే పేగుల్లో ఏదో వ్యాధి ఉందన్నట్లు, రోజూ సరిగ్గా సమయానికి వెళ్లగానే విరేచనం అయి, ఇంకా వస్తుందేమోననే అనుమానంతో ఎక్కువసేపు వేచి ఉండకుండా త్వరగా ఆపని పూర్తయి సుఖంగా బైటకు రాగలిగినప్పుడు విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యిందని అర్థం. విరేచనంలో ఏమాత్రం మార్పు కన్పించినా పేగుల సంరక్షణ కోసం మనం తక్షణం జాగ్రత్త తీసుకోవాలని అర్థం చేసుకోవాలి. రోజూ ఒకసారిగాని, ఉదయం, రాత్రి రెండుసార్లుగానీ ఆరోగ్యవంతంగా విరేచనం కావాలి. కడుపులోకి ఆహారం తీసుకున్న పుడల్లా విరేచనం కావటం, ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు విరేచనం కావటం, మంటగానో, పోటుపెడుతూనో, కడుపులో నొప్పితోనో, పుల్లటి వాసనతోనో, దుర్గంధంతోనో చీము వాసనతోనో, మలం లేకుండా, బియ్యపు కడుగునీళ్ళలానో విరేచనం అవుతోందంటే కడుపులో ఏదో జబ్బు ప్రవేశించిందని గ్రహించి వెంటనే మలాన్ని శోధించి, జీర్ణశక్తిని సరిచేసి, పేగుల్ని శక్తివంతం చేసే ఔషధం వాడవలసి ఉంటుంది. 'మలశోధకచూర్ణం' ఈ విధంగా ఉపయోగపడ్తుంది.

ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్‌లో మలశోధక చూర్ణం మేలు చేస్తుంది.

మలబద్ధత అనేది ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్ వ్యాధిలో పరాకాష్టకు చేర్తుంది. విరేచనం మేకపెంటికలు వెళ్ళినట్లు పిట్టంకట్టి గట్టిరాయిలాగా అయి బలవంతంగా ముక్కిముక్కి వెళ్ళవలసి వస్తుంది. ఒక్కోసారి అసలే అవకపోవటం, ఇంకోసారి పల్చగా నీళ్ళలాగా అవటం ఇలా బాధిస్తూ ఉంటుంది. ఇది వాతం వలన వచ్చే వ్యాధి. ఈ వ్యాధిలో మలబద్ధతని పోగొట్టడానికి కేవలం విరేచనాల మందులు వేయడం వలన పేగులు మరింత బలహీనమై వ్యాధి పెరుగుతుందే గానీ తగ్గదు. దీనికి తోడు మానసిక లక్షణాలు కూడా ఈ వ్యాధిలో తోడవుతాయి. మలశోధక చూర్ణం ఈ వ్యాధిలో చక్కగా ఉపయోగపడ్తుంది. పేగులు శక్తిమంతం అయి, విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. ఇతర బాధలు కూడా తగ్గుతాయి.

మొలల వ్యాధికి మలబద్ధత ముఖ్యకారణం

విరేచనం సరిగా అవక బలవంతంగా ముక్కవలసి రావడం, లోపల ఏదో బంధించినట్లు అతికష్టంమీద కొద్దిగా విరేచనం అవడం, ఇంకా లోపల చాలా విరేచనం మిగిలిపోయినట్టే అన్పించటం బాగా వత్తిడినిస్తే జిగురుగానీ, రక్తంగానీ పడటం... ఇవన్నీ మొలల వ్యాధిలో తరచూ కన్పించే లక్షణాలే!!

మొలలు వచ్చి తగ్గినవారూ, మొలల ఆపరేషన్ చేయించుకున్నవారు కూడా విరేచనం విషయంలో సరయిన కేర్ తీసుకోకపోతే మొలలు తిరగబెడ్తుంటాయి. మలశోధక చూర్ణం రోజూ వాడుతూ ఉంటే, మొలలు చెలరేగవు. తిరగబెట్టకుండా ఉంటాయి. త్వరగా తగ్గుతాయి.

పేగు జారడానికి మలబద్ధతే కారణం

పేగు చివరి భాగాన మలాశయం ఉంటుంది. 'రెక్టమ్' అంటారు దీన్ని. విరేచనం కోసం అతిగా ముక్కడం వలన పేగులోపల వత్తిడి పెరిగి, ఏకంగా పేగు చివరి భాగమైన ఈ రెక్టమ్ విరేచన మార్గంలోంచి బైటకు జారి వస్తుంది. విరేచనం సరి అవకపోతే, ఇలా పేగుజారటం నిత్య వ్యవహారం అయిపోతుంది.

మలశోధక చూర్ణం వాడితే, మృదువుగా విరేచనం అయి, పేగుకండరాలు శక్తిమంతం అయి, జారకుండా అగుతాయి. ఇది ఆపకపోతే, ఆపరేషన్ అవసరం అవుతుంది.

గ్యాస్‌ట్రబుల్-మలబద్ధత అక్కాచెల్లెళ్ళు

మలబద్ధతకి గ్యాస్ ట్రబుల్‌కి అవినాభావ సంబంధం ఉంది. రెండూ ఒకదాన్ని ఒకటి పెంచుతుంటాయి. కేవలం గ్యాస్ ట్రబుల్‌ని తగ్గించేందుకు వాడే మందులు ఒక్కోసారి మలబద్ధతని కల్గిస్తుంటాయి కూడా. విరేచనాలకు వాడితే, కడుపునొప్పి, వాంతి, వికారం వచ్చే అవకాశం ఉంది. మలశోధక చూర్ణంలోని మూలికలు జీర్ణశక్తిని పెంచడం ద్వారా కడుపులో పైత్యాన్ని, గ్యాస్‌నీ తగ్గిస్తాయి. విరేచనాన్ని ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తాయి. ఈ విధంగా మలశోధక చూర్ణం నిరపాయకరంగా పనిచేస్తూ, పేగుల్ని, జీర్ణశక్తినీ బలసంపన్నంచేసి విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది.

కీళ్ళవాతాన్ని మలబద్ధతే తెచ్చిపెడ్తుంది

రోజూ సక్రమంగా కడుపులోంచిబైటకు వెళ్ళిపోవలసిన మలాలు వెళ్ళకుండా ఆగిపోయినప్పుడు వెలువడే విషలక్షణాలు కీళ్ళలోపల చేరి వాపునీ, నొప్పినీ కల్గిస్తాయి. కడుపులో వాతం పెచ్చుమీరడం వలన ఈ స్థితి వస్తుంది. జీర్ణశక్తినీ, మలబద్ధతనీ సరిచేసి వాతాన్ని పోగొట్టే విధంగా 'మలశోధక చూర్ణం' ఉపయోగపడ్తుంది.

మైగ్రేన్ తలనొప్పికి నివారణ

విరేచనం ఫ్రీగా కాకపోవడానికీ, తలనొప్పికీ చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది. కాలవిరేచనం అయి కడుపు ఉబ్బరం, మంట, గ్యాస్ ఇలాంటివి లేకుండా చక్కగా

జీర్ణశక్తి నడుస్తూంటే తలనొప్పి తిరగబెట్టదు. నడుంనొప్పి, మెడనొప్పి, దీర్ఘకాలంగా బాధపెట్టే నొప్పులన్నింటికీ మలశోధక చూర్ణం చక్కటి నివారణగా ఉపయోగపడుతుంది. మీరు వాడుకొంటున్న మందులకు అదనంగా మలశోధక చూర్ణం కూడా వాడితే మీ చికిత్స తక్షణం ఫలితాన్నిస్తుంది.

అన్నహితవును కల్గిస్తుంది!

మలబద్ధతకు పేగుల్లో జడత్వం ముఖ్యకారణం. పేగులు ఉత్సాహంగా పనిచేయక జీర్ణశక్తి మందగించి నాలికపైన జిగురుపేరుకొని తెల్లగా తయారౌతుంది. నాలుక ఎంత గీసినా ముఖం కడుక్కోలేదన్నట్లు ఉంటుంది. నోటికి ఏదీ రుచి తెలియదు. ఆహారం తీసుకోబుద్ధికాదు. ఒకవేళ బలవంతంగా తిన్నా ఎగశ్వాస రావటం, సుఖంగా లేకపోవటం, కడుపు ఉబ్బరం, గొంతులో మంట... ఇలాంటి లక్షణాలు అదనంగా ఏర్పడుతుంటాయి. తిండి వంటబట్టకపోవటం వలన క్షీణించిపోతుంటారు. మలశోధక చూర్ణం వాడితే మళ్ళీ కోలుకుంటారు. శక్తిని పుంజుకుంటారు.

మలశోధక చూర్ణానికి మోతాదు ఎంత?

1/4 చెంచా నుంచి 1 చెంచావరకూ మోతాదుతో దీన్ని వాడుకోవాలి. ఈ పొడిని వేణ్ణీళ్ళలో కలిపి తాగితే చాలాబాగా పనిచేస్తుంది. లేదా మజ్జిగలో కలిపి తాగవచ్చు.

ఇతర వ్యాధుల్లో మలశోధక చూర్ణం

షుగర్ వ్యాధి, బీపి, హృదయవ్యాధులు, పెప్టిక్ అల్సర్‌లు, కీళ్ళవాతం, నడుంనొప్పి ఎలర్జీ వ్యాధులు, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం వివిధ చర్మవ్యాధులు... చెలరేగి పెరగడానికి మలబద్ధత ముఖ్యకారణంగా కన్పిస్తుంటుంది.

ఈ వ్యాధులతో బాధపడేవారు మలశోధక చూర్ణాన్ని విధిగా వాడితే ఆయా వ్యాధుల్లో వాడే మందులు ఇంకా శక్తివంతంగా పనిచేస్తాయి.



వీర్యవృద్ధిని కల్గించేందుకు ఉత్తమ ఆయుర్వేద ఔషధం "మొమ్మాయి"

మహా పర్వతాలలోని శిలలలోంచి ద్రవించిన స్రావాన్ని గోమూత్ర శిలాజిత్ అంటూ మన వాళ్ళు దీన్ని "మొమ్మాయి" అని కూడా పిలుస్తారు.

ఇది తారులా నల్లగా వుంటుంది.

బాగా శుద్ధి చేసిన ఈ "మొమ్మాయి" ని కొంతకాలంపాటు విడవకుండా రోజూ వాడితే గుండె, జీర్ణకోశం, మూత్రపిండాలు, జననాంగాల వంటి అవయవాలకు బలాన్నిచ్చి పుష్టినిచ్చి , వీర్యవృద్ధిని, మగతనాన్ని పెంపొందింపచేస్తుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రంచెప్తోంది!

ఎముకలు విరిగినప్పుడు, ఎముకలు మెత్తబడిన వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు ఈ మొమ్మాయిని తప్పకుండా వాడితే ఫలితం కన్పిస్తుంది.

★ విషరోగాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. ఎలెర్జీలున్నవారు దీన్ని రోజువాడితే శరీరతత్త్వంలో మార్పు వచ్చి పడని వస్తువులు సరిపడే అవకాశం ఉంది!

★ అల్సర్లు, గ్యాస్ట్రబుల్, గుండెలో మంట వంటి బాధలున్నవారు ఈ మొమ్మాయిని వాడితే పేగుపూత, గ్యాస్ తదితర బాధలన్నీ తగ్గుతాయి. కడుపులో నొప్పి నెమ్మదిస్తుంది.

★ గోమూత్ర శిలాజిత్‌తోపాటు "లోహాసవం'జీను పూటకు నాలుగు చెంచాల చొప్పున రెండు పూటలా తీసుకుంటే స్థూలకాయం తగ్గుతుంది. ఆకలి తగ్గుతుంది. అదేపనిగా తినాలనే కోరిక తగ్గిపోతుంది.

★ అలాగే ఈ రెండింటినీ సన్నగా కృశించిపోయిన వారికి అందిస్తే వారు త్వరగా బలాన్ని పుంజుకొని శక్తిని సంతరించుకొంటారు వీర్యవృద్ధి కల్గుతుంది.

★ కీళ్ళనొప్పుల వ్యాధిలో నొప్పి పట్టిన చోట ఈ మొమ్మాయిని తమలపాకు రసంగాని కోడిగ్రుడ్డు సొన పచ్చకర్పూరం గానీ కలిపి పట్టువేస్తే నొప్పి త్వరగా నెమ్మదిస్తుంది.

★ పక్షవాతం వచ్చినపుడు దీన్ని శనగగింజలంత మాత్రలు చేసుకొని మూడుపూటలా మూడు మాత్రలు వేసి వెల్లుల్లిపాయల రసం అనుపానంగా తాగితే పక్షవాతం త్వరగా తగ్గుతుంది.

★ తలలో పూలు పెట్టుకునేప్పుడు సువాసన కోసం మరువం కొమ్మలు విరిచి వాటిని కూడా కలపి మాలలు కట్టి స్త్రీలు తలలో ధరిస్తూంటారు. ఈ మరువానికి ఇలా తలలో పెట్టుకోవడం కన్నా మించిన వైద్య ప్రయోజనాలు చాలా వున్నాయి. ఇది మానసిక వత్తిడిని తగ్గించి మనసుకు ఉల్లాసాన్ని కల్గిస్తుంది. దీన్ని ఎండించి మెత్తగా దంచి ఓ సీసాలో భద్రపరుచుకోండి. ప్రతిరోజూ, ఉదయం సాయంకాలం ఈ మరువం పొడిని టీ కాచినట్టు బాగా చిక్కగా మరిగించి, వడగట్టి, నేరుగాగాని పాలుకలిపి గాని తాగండి! మొమ్మాయి మాత్ర ఒకటి వేసుకొని ఈ మరువం కషాయంతాగితే మైగ్రేన్ తలనొప్పి తగ్గుతుంది. తగ్గిస్తుంది! ఇలాగే, పారిజాతం ఆకుల కషాయం మొమ్మాయితో అనుపానంగా తాగితే కీళ్ళవాతం తగ్గితీర్తుంది.

ఇవి సరదాకు చెప్పే అతిశయోక్తులు కావు. నిజంగానే ఫలితం కన్పిస్తుంది. పాడవకుండా శ్రద్ధగా దీర్ఘకాలం వాడుకోవాలి.

సుఖరోగాలతో బాధపడ్తున్నవారు, వివిధ జననాంగాల వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారు తప్పనిసరిగా మొమ్మాయిని వాడుకోవాలి.

మొమ్మాయిని వాడటానికి ప్రత్యేకమైన పథ్యం అంటూ ఏదీలేదు. ఆయా వ్యాధులకు సంబంధించిన ఆహారపు జాగ్రత్తలు తీసుకొంటే సరిపోతుంది.

అయితే, మొమ్మాయికి కొద్దిగా వేడిచేసే గుణం వుంది. కాబట్టి దాన్ని తక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే మంచిది.

1. షుగర్‌వ్యాధిలో మొమ్మాయిని వసంతకుసుమాకరంతో కలిపి వాడుకోవచ్చు. త్రిఫలా చూర్ణాన్ని మజ్జిగతో గాని, పాలలోగాని కలుపుకొని మొమ్మాయితో పాటుగా తీసుకుంటే షుగర్‌వ్యాధి మీద బాగాపనిచేస్తుంది. త్రిఫలా చూర్ణాన్ని నీళ్ళలో వేసి సగానికిపైగా నీళ్ళు మరిగి పోయేలా బాగా కాచి, వడగట్టి ఆ చిక్కటి కషాయం మొమ్మాయితోపాటు తీసుకుంటే ఇంకా మంచిది.
2. సుఖవ్యాధులున్నవారు మొమ్మాయిని తీసుకొని ఆవుపాలు తాగితే బాగా పనిచేస్తుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం!! ఒకవేళ ఆవుపాలు దొరకకపోతే గేదెపాలు లేకపోతే వేడినీరు తాగండి! వ్యాధిహరణ రసాయనంతోకలిపి ఆయుర్వేద వైద్యులు ఈ మొమ్మాయిని వాడిస్తారు......సుఖవ్యాధుల్లో!
3. కొండపిండి (పాషాణభేది) అనే మొక్క రోడ్డుప్రక్కన, ఎక్కడపడితే అక్కడ పెరుగుతుంది! ఎవరైనా తెలిసిన రైతుల సహకారంతో ఈ మొక్కని గుర్తించవచ్చు.

లేదా పల్లేరు కాయల మొక్క దొరికినాసరే ఇవేవి దొరక్కపోతే పల్లేరు కాయలు దొరికినా సరే! వీటిని ఎండించి, మెత్తగా దంచి, ఇందాక చెప్పినట్టే చిక్కటి కషాయం తీసుకుని మొమ్మాయితోపాటు అనుపానంగా వాడితే మూత్రపిండాల వ్యాధులు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా మూత్రంలో అల్బుమిన్ ఎక్కువగా వెడ్తున్న వారికి ఇది మంచి ఔషధం. మూత్రపిండాలలో ఏ చిన్న తేడా వున్న రోగులైనాసరే మొమ్మాయిని వాడటం మంచిది. ఆయుర్వేద వైద్యులు ఈ పరిస్థితుల్లో స్వర్ణవంగం అనే ఔషధాన్ని కూడా కలిపి వాడిస్తుంటారు.

4. రక్తక్షీణత, పాండురోగం, మనిషి తెల్లగా పాలిపోయి నశించి పోతున్నప్పుడు వారికి లోహభస్మంతో మొమ్మాయిని కలిపి వాడిస్తే వెంటనే ఫలితం కన్పించడం ప్రారంభం అవుతుంది. వంటికి పట్టిన నీరు తగ్గుతుంది.

5. ఇదే ఔషధం స్థూలకాయం తగ్గడానికి కూడా తోడ్పడుతుంది! స్థూలకాయం వున్నవారు మొమ్మాయిని వాడి తీరాల్సిందే! ఇది అతి ఆకలిని తగ్గించి, సక్రమమైన జీర్ణశక్తిని కల్గిస్తుంది. రక్తంలో కొవ్వు శాతం తగ్గేందుకు సహాయపడ్తుంది.

6. రాత్రిపూట నీళ్ళలో కాసిని శనగలు నానబెట్టి తెల్లవార్లూ నానిన తర్వాత ఆనీటిని వడగట్టుకొని, ఉదయాన్నే మొమ్మాయితోపాటు అనుపానంగా ఆ నీటిని తాగితే అమితమైన వీర్యవృద్ధి కల్గుతుంది. నపుంసకత్వం పోతుంది. లైంగిక శక్తి పెరుగుతుంది.

7. ఎముకలు విరగటం ఎముకల జబ్బులతో బాధపడ్తున్నవారు మొమ్మాయిని ఆవునేతితో తీసుకుంటే ఎముకలు త్వరగా అతుకుతాయి. శక్తిమంతంగా తయారవుతాయి.

8. పేగుపూత - అల్సర్లు - గ్యాస్ట్రబుల్‌తో బాధపడ్తున్నవారు ఉదయభాస్కర రసంతో పాటుగా మొమ్మాయిని కూడా కలిపి తీసుకుంటే త్వరగా అల్సర్లు తగ్గుతాయి.

9. మొమ్మాయిని తేనెతో బాగా రంగరించి రోజూ చప్పరిస్తే నత్తి తగ్గుతుంది.

10. మొలల వ్యాధిలో రక్తస్రావం అధికంగా అవుతున్న వారికి మొమ్మాయిని విరేచనం ఫ్రీగా చేసే ఔషధాలతో కలిపి వాడిస్తే త్వరగా ఉపశమనం కలుగుతుంది. "మలశోధకచూర్ణం" అనే ఔషధం గురించి ఈ గ్రంథంలో వివరించడం జరిగింది. మొమ్మాయిని తీసుకుని ఈ చూర్ణాన్ని అరచెంచా మోతాదులో రోజూ ఉదయాన్నే ఖాళీకడుపున రాత్రి పడుకోబోయే ముందు వేడినీటితో తీసుకుంటే విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. మొలల వ్యాధి తీవ్రత ఉపశమిస్తుంది.

11. ఉబ్బసం, ఆయాసం, దగ్గు జలుబు వ్యాధులుతో బాధపడుతున్నవారు మొమ్మాయిని, విజయభైరవి అనే ఔషధంతో పాటుగా వాడితే ఎలెర్జి తీవ్రత త్వరగా తగ్గి మంచి ఉపశమనం కల్గుతుంది. ఈ గ్రంథంలో విజయభైరవి గురించి చెప్పడం జరిగింది!

12. షుగర్ వ్యాధితో బాధపడేవారు మొమ్మాయిని మధుమేహదమన చూర్ణంతో కలిపి వాడితే తిరుగులేని ఫలితాలు కన్పిస్తాయి. ముందు తక్షణం శక్తి ఉత్పన్నం అవుతుంది. అతిమూత్రం ఆగుతుంది.

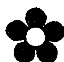
ఇలా ఎన్నో రకాలుగా ఉపయోగపడే ఈ మొమ్మాయిని అనుభవజ్ఞులైన ఆయుర్వేద వైద్యులు తమ అనుభవం మీద చక్కగా శుద్ధిచేసి, వివిధ వ్యాధులకు సంబంధించిన మూలికలతో దాన్ని భావన మర్ధనాదులు చేసి అద్భుతఔషదంగా తీర్చిదిద్దుతారు. అప్పడది అనుకున్న ఫలితాలు సాధించగల్గుతుంది.

నిరంతరంగా వచ్చే ఎక్కిళ్ళకు శొంఠి బెల్లంతో మందు

కొందరికి పేగులలోపల ఇరిటేషన్ ఏర్పడి ఆగకుండా ఎక్కిళ్ళు వస్తుంటాయి. అతి పుల్లటి పదార్థాలు, మసాళాలు, అరగని పదార్థాలు తీసుకోవడం వలన గానీ, మానసికమైన ఆందోళనల వలన గానీ సాధారణంగా ఈ పరిస్థితి వస్తుంది! ఒక్కోసారి ఈ ఎక్కిళ్ళు వారాల తరబడి నిరంతరంగా వస్తూనే ఉంటాయి.

ఎక్కిళ్ళు రావడం అంటే రోగి అవసానదశకు చేరుకొన్నట్లే అనుకొని రోగితో పాటు రోగి బంధువులు కూడా భయపడి పోతారు. ఈ భయాందోళనలు ఎక్కిళ్ళు మరింతగా పెరగటానికి కారణం అవుతాయి.

శొంఠిని వేయించి మెత్తగా దంచి జల్లించండి. ఈ పొడికి సమానంగా బెల్లం తీసుకొని రెండింటిని కలిపి మెత్తగా నూరండి. కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసి నీడన ఆరబెట్టండి. ఈ మాత్రల్ని పూటకు ఒకటీ లేక రెండు చొప్పున రోజూ మూడు నాలుగు సార్లు మింగడం గానీ, చప్పరించడం గానీ చెయ్యండి! ఎక్కిళ్ళు ఆగుతాయి.



యోగరాజగుగ్గులు

కాళ్ళనొప్పులో, వేళ్ళనొప్పులో సర్వ సాధారణంగా వచ్చే బాధలే, కడుపులో అజీర్తి చేసినప్పుడు, మలబద్ధత ఏర్పడి విరేచనం సరిగా కానప్పుడు, వాతం చేసే ఆహారపదార్థాలు అధికంగా తీసుకుంటున్నప్పుడూ కీళ్ళలో నొప్పులు మొదలౌతాయి. జాయింట్లలో నొప్పులు మొదలు కాగానే జాగ్రత్తపడి జీర్ణశక్తిని సరిచేసుకోకపోతే కీళ్ళనొప్పులు శాశ్వతంగా నిలబడిపోతాయి. ఆ తర్వాత మందుల కోసం వేటాడవలసి వస్తుంది. ఇలా వచ్చే నొప్పుల్నే "రుమాటిజం" అని పిలుస్తారు- ఆధునిక వైద్యంలో.

రుమాటిక్ నొప్పులన్నింటి మీదా పనిచేయగల్గిన ఏకైక ఔషధరాజం "యోగరాజగుగ్గులు". ఇది నిజంగానే సార్థక నామధేయి.! 'మహాయోగరాజగుగ్గులు" అనే ఔషధం మరింత శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది. రెండింటికీ గుణగణాలు ఒక్కటే!

★ శరీరంలో ఏ జాయింట్లలో నొప్పులు మొదలైనా యోగరాజగుగ్గులుగానీ, మహాయోగరాజగుగ్గులుగానీ రెండు మాత్రలు చొప్పున రోజూ రెండు మూడు సార్లువేసుకొని వేడినీళ్ళు త్రాగాలి. కొన్నాళ్ళు విడవకుండా వాడితే నొప్పులు తగ్గుతాయి. ఎక్కువకాలం వాడినా ఎటువంటి అపకారం చెయ్యవు.

★ కీళ్ళలో వాపులున్న సందర్భంలో కూడా ఇవి పనిచేస్తాయి.

★ నడుం నొప్పి, వెన్నునొప్పి, మెడ నొప్పి, గూడ నెప్పి, మోకాళ్లనొప్పులు మడమశూల.... ఇలాంటి వ్యాధులన్నింటిలోనూ యోగరాజగుగ్గులుగానీ, మహాయోగరాజ గుగ్గులుగానీ మంచి ఫలితాన్నిస్తాయి.

★ వాతరక్తం అనే వ్యాధి ఉంది. ఈ వ్యాధిలో కూడా కీళ్ళవాపు ప్రముఖంగా ఉంటుంది. మూత్రపిండాలలో కొన్ని తేడాలవలన ఈ వ్యాధి వస్తుంది! నొప్పులు, పోట్లు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. గౌట్" అనే వ్యాధిగా ఆధునిక వైద్యంలో చెప్తారు. యోగ రాజగుగ్గులు మాత్రలు ఈ వ్యాధిలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. కీళ్ళలోపల యూరిక్‌యాసిడ్ వంటి మూత్రసంబంధిత రసాయనాలు చేరి వాపును, పోటునీ కల్గిస్తాయి. ఈ వ్యాధిని తగ్గించగలగడం అంత సులువైన విషయం ఏమీకాదు. అందుకు వాడుకునే మందులకు తోడుగా యోగరాజగుగ్గులు వాడవలసి వుంటుంది.

★ పక్షవాతం వచ్చినరోగికి తప్పనిసరిగా యోగరాజగుగ్గులు వాడించాలి. అనుపానంగా అశ్వగంధారిష్టన్నీ, అశ్వగంధచూర్ణం కలిపిన పాలుగాని తాగిస్తే పక్షవాతానికి చేస్తున్న చికిత్స చాలా త్వరగా పనిచేస్తుంది.

★ చిక్కి శల్యమైపోతున్న వ్యక్తుల్లో తలతిరుగుడు, బలహీనత, లేస్తే తూలిపోవడం వంటి బాధలున్నప్పుడు మహాయోగరాజగుగ్గులు చక్కగా ఉపయోగపడ్తాయి. అశ్వగంధ చూర్ణాన్ని పాలలో కలిపి అనుపానంగా తాగిస్తే ఈ బాధలమీద మహాయోగ రాజగుగ్గులు చక్కగా పనిచేస్తుంది. మహాయోగ రాజగుగ్గులు ఫార్ములాలో లోహ భస్మ, అభ్రకభస్మ, వంగభస్మ వంటి రసాయనాలు కలుస్తాయి. కాబట్టి నిస్సత్తువని చక్కగా తగ్గిస్తాయి.

★ మూతి వంకర పోవడాన్ని "బెల్స్ పాల్సీ" అనే వ్యాధిగా చెప్తారు. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో దీన్ని "అర్దితవాతం" అంటారు. వైరస్ కారణంగా ఈ వ్యాధి వస్తుందని ఆధునిక శాస్త్రం చెప్తుంది. ఈ వ్యాధిలో మహాయోగరాజగుగ్గుల్ని అశ్వగంధ అనుపానంగా తీసుకుంటే చక్కగా పనిచేస్తుంది. ఆవిరి కుడుము తినడం వలన ఈ వ్యాధికి మంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

★ పక్షవాతం, కీళ్ళవాతం, అర్ధితవాతం వంటి వ్యాధుల్లో యోగరాజగుగ్గుల్నిగానీ, మహాయోగరాజగుగ్గుల్నిగాని వాడితూ కొన్ని ప్రత్యేకమైన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఖచ్చితమైన ఫలితాలు చూడవచ్చు.

★ శరీరానికి రోజూ నూనెరాసి మర్దన చేసి చెమట పట్టిస్తే వాతం తీవ్రత తగ్గి వ్యాధి త్వరగా తగ్గు ముఖం పడుతుంది.

★ విరేచనానికి వేసుకొని రోజూ రెండు మూడు విరేచనాలైనా బాగా అయ్యేలా చూసుకోవడం అవసరం.

★ పులుపు, కారం, మషాలాలు, చేపలు, దుంపకూరలు వంటి వాతాన్ని పెంచే ఆహారపదార్థాల్ని పూర్తిగా మానడం అవసరం, అప్పుడే మందులు పని చేస్తాయి.

★ అజీర్తిని కల్గించేలా ఏదిపడితే అది ఎక్కడబడితే అక్కడ తినే అలవాటు మానేస్తే నొప్పులు, వాతం తగ్గుతాయి.

★ పథ్యం చెయ్యడం అనేది వ్యాధికోసమేగానీ, మందుల కోసం కాదు, ఆయుర్వేద మందులంటే పథ్యం చెయ్యాలనీ, ఇతర మందులకైతే అఖ్ఖర్లేదని అనుకోవడం పొరపాటు. ఏ మందులు వాడుతున్నా గోంగూర పచ్చడి తింటే నొప్పులు పెరుగుతాయి కదా...!!

★ మేహవాతం, ఉడుకువాతం, ఆమవాతం మేహం.. ఇలా కొన్ని పేర్లతో కీళ్ళనొప్పుల్ని

మనవాళ్ళు వ్యవహరిస్తుంటారు. చాలామంది రోగులు కీళ్ళనొప్పులు వచ్చినప్పుడు డాక్టర్‌గారి దగ్గరకు వెళ్లి "మేహవాతం" వచ్చింది వంటి పదాలతో తమ బాధ చెప్పుకుంటారు. ఈ పదాలకు సరయిన అర్థం తెలియక డాక్టర్లు తికమక పడ్తుంటారు, ముఖ్యంగా గ్రామీణప్రాంతాల్లో ఈ ఇబ్బంది తరచూ ఎదురౌతూ ఉంటుంది. స్థూలంగా ఈ పదాలకు ఒక్కటే అర్థం కీళ్ళలో నొప్పులు వస్తున్నాయని! అయితే, ఈ కీళ్ళనొప్పుల్లో వివిధ రకాలను వైద్యులు గుర్తించి చికిత్స చేస్తారు.

★ కీళ్లల్లో నొప్పులతో పాటు వాపు కూడా ఉన్నప్పుడు మునగ ఆకుగానీ, మునగ చెట్టుచెక్కగానీ, మనగ చెట్టువేరుగానీ, దంచి నీళ్ళలో వేసి ఉడికించి చిక్కటి కషాయం గానీ, అవసరం అయితే తీపినిగానీ కలుపుకుని, యోగరాజగుగ్గులు వేసుకున్న తర్వాత అనుపానంగా తాగితే కీళ్ళనొప్పులు ఇంకా బాగా తగ్గుతాయి. ఈ కషాయంలో గుడ్డని ముంచి బాగా వేడిమీద కాపడం పెడితే నొప్పులు ఇంకా బాగా తగ్గుతాయి.

★ యోగరాజగుగ్గులుతోపాటుగా ఆవుపాలు తీసుకుంటే, నడుంనొప్పి, మోకాళ్ళ నొప్పులు, తదితర కీళ్ళవాతాలన్నీ త్వరగా తగ్గుతాయి.

★ యోగరాజగుగ్గులు కేవలం కీళ్ళనొప్పుల మీదే కాకుండా చర్మవ్యాధుల మీద కూడా బాగా పనిచేస్తాయి. ముఖ్యంగా మొటిమలు ఎగ్జిమాలలో వీటి ప్రభావం ఎక్కువ. నల్లటి మచ్చలు ఏర్పడి, పనసకాయలా గరకుగా మారిపోయిన చర్మవ్యాధిని ఎగ్జిమా అంటారు. దురదెక్కువగా ఉంటుంది. ఒక్కొక్కసారి నీరు, రసి కారుతూ పుళ్ళుపడి బాధిస్తుంది కూడా! ఈ లక్షణంలో కూడా యోగరాజగుగ్గులు బాగా పనిచేస్తాయి. పూటకు రెండు మాత్రల వరకూ రోజూ రెండు మూడు సార్లు వాడవలసి ఉంటుంది.

★ చర్మానికి సంబంధించిన వ్యాధుల మీద యోగరాజగుగ్గులు వాడుతున్నప్పుడు అనుపానంగా సుగంధిపాలవేళ్ళ కషాయం తాగితే మంచిది. సుగంధిపాలవేళ్ళు పచారీ (కిరాణా) కొట్లలో దొరుకుతాయి. ప్రయత్నించండి. ఈ వేళ్ళపైబెరడును తీసి మెత్తగాదంచి 1 చెంచా పొడిని గ్లాసునీళ్ళలోవేసి 1/4 గ్లాసు నీళ్ళుమిగిలేలా మరిగించి వడగట్టి తాగాలి.

★ స్త్రీలలో గర్భాశయ వ్యాధులు అనేకం కల్గుతుంటాయి. నెలసరి సమయంలో

రక్తస్రావం అధికంగా కావడం, తెలుపు అవుతూ వాసన దురదలతో బాధ పెట్టడం...ఇవి తరచూ కన్పించే లక్షణాలు. ఈ లక్షణాలలో మహాయోగరాజగుగ్గులు చాలా మంచి ఫలితాల్ని కనబరుస్తాయి. అయితే, ఈ మందుని ఈ గర్భాశయ వ్యాధుల్లో వాడేప్పుడు అనుపానంగా గర్భాశయం మీద పనిచేసే ఓషధుల్ని వాడాలన్నమాట. మీకు చాలా తేలికగా దొరికేది తుమ్మచెట్టు. కొంచెం ఓప్పిగ్గా ఊరు చివరకు వెళ్తే తుమ్మచెట్టు లేని ఆంధ్రప్రాంతం ఉండదుకదా.... ఏ రకం తుమ్మ అయినా ఒక్కటే. నల్లతుమ్మ అయితే మరీ మంచిది. ఈ నల్లతుమ్మ చెట్టు బెరడునిగానీ, చెక్కనిగానీ సేకరించి తెచ్చుకుని, కషాయంకాచుకుని మహాయోగరాజగుగ్గులు వేసుకొన్నాక అనుపానంగా తాగితే గర్భాశయ వ్యాధుల్లో మంచి ఫలితాలు చూడవచ్చు. తుమ్మచెక్క దొరక్కపోతే, జీలకర్ర నీళ్ళలో వేసి మరిగించిన కషాయం అనుపానంగా తాగాలి.

★ మధుమేహ వ్యాధిలో పాదాల్లో పుళ్ళు పడటం అవి ఎంతకీ మాడక పోవటం ఆఖరికి కాలుతీసేయాల్సిన పరిస్థితి రావటం..... ఇవి రోజూ చూస్తూనే ఉన్నాం అనేకమందిలో!.... ముందుగానే, చిన్నపుండు మొదలు కాగానే జాగ్రత్తపడితే అంత దాకా రాదు పరిస్థితి! మహాయోగరాజగుగ్గులుగానీ, యోగరాజగుగ్గులు గానీ రోజూ వాడితే, ఇలా వచ్చే దుష్ప్రభావాలన్నీ తగ్గుతాయి. అయితే వైద్యుడి సలహా సంప్రదింపులు అవసరం అని మరిచిపోకండి.

★ "యోగరాజగుగ్గులు" అనే ఈ ప్రసిద్ధ ఔషధరాజాన్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రం పోషక ఔషధంగా ప్రకటించింది. ఇందులో కలిసే మూలికలన్నీ శరీరంలో వివిధ అవయవాల్ని శక్తి వంతంగా అయ్యేలా చేస్తాయి. జీర్ణశక్తిని, లివర్‌ని, మూత్రపిండాల్ని, గుండెనీ, ఊపిరితిత్తుల్నీ, మెదడునీ, రక్తాన్ని బలసంపన్నం చేసేందుకు ఉపయోగపడే మూలికలు ఈ యోగరాజగుగ్గులు ఫార్ములాలో కలుస్తాయి. అదే దీని ప్రత్యేకత! ఎక్కువ కాలం పాటు వాడవలసి ఉన్నప్పుడు మహాయోగరాజ గుగ్గులు కన్నా యోగరాజగుగ్గుల్ని ఎంచుకోవడమే మంచిది.

★ యోగరాజగుగ్గుల్ని జీర్ణకోశవ్యాధుల్లోనూ, లివర్ జబ్బుల్లోనూ, మూత్రవ్యాధుల్లోనూ థైరాయిడ్ వ్యాధిలోనూ, చర్మవ్యాధుల్లోనూ, నరాల జబ్బులు, మెదడు వ్యాధుల్లోనూ స్త్రీల వ్యాధుల్లోనూ, రక్తప్రసారానికి సంబంధించిన వ్యాధుల్లోనూ విస్తారంగా వాడిస్తూ ఉంటారు ఆయుర్వేద వైద్యులు.

★ మీరు ఏ చికిత్సా విధానంలో మందులు వాడుతున్నాసరే, ఈ వ్యాసంలో చెప్పిన బాధలు కల్గినప్పుడు మీ డాక్టర్‌గారి అనుమతితో 'యోగరాజగుగ్గులు' ను కలిపి వాడితే చికిత్స త్వరగా జరిగి మంచి రిలీఫ్ వస్తుంది.

చిత్రమూలం, వోడి, వాయువిడంగాలు, దేవదారు, యాలకులు చంగల్వకోస్టు, రాస్నా వంటి అద్భుత వనమూలికలు "యోగరాజగుగ్గులు" ఫార్ములాలో కలుస్తాయి. ఇవి శక్తివంతమైనవే కాదు, నిరపాయకరమైనవి కూడా.

ఈ యోగరాజగుగ్గుల్ని తీసుకొన్న తర్వాత అనుపానంగా అల్లం రసంగానీ. జీలకర్ర కషాయంగాని, సుగంధిపాలకషాయంగానీ తప్పకుండా తీసుకోవాలి.

ముఖ్యంగా వాతపునొప్పులతో బాధపడుతున్నవారు యోగరాజగుగ్గుల్ని సక్రమంగా వాడగలిగితే వ్యాధిలోంచి బైటపడినట్లే!

ఫ్లూ జ్వరంలో వేడి నీరు ఉపశమనాన్నిస్తుంది

దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం వంటి వ్యాధులు తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు రోగికి కాసిని వేడినీరు ఇవ్వండి. ముఖ్యంగా ఫ్లూ జ్వరం, న్యుమోనియా జ్వరం, టి.బీ. వంటి వ్యాధుల్లో కఫం బాగా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడే వేడినీటిని కొద్దిగ తాగిస్తే వెంటనే ఒకింత సుగుణం కల్గుతుంది రోగికి.

1. వేడినీటిని తాగించడంవలన బిగిసుకుపోయిన కఫం, కరిగి బైటకు వస్తుంది. కళ్ళె తెగుతుంది. దగ్గు ఆయాసం నెమ్మదిస్తాయి.
2. చెమట పట్టి జ్వరం తీవ్రత తగ్గుతుంది.
3. వాతం తగ్గి నొప్పులు, పోట్లు నెమ్మదిస్తాయి.
4. పేగుల్లో కదలిక వచ్చి విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది.
5. నిద్ర, బద్ధకం, బడలికలు తగ్గుతాయి.
6. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఆహారం తీసుకోవాలనే కోరికకల్గుతుంది.

అయితే బి.పి. ఎక్కువగా ఉన్నవారు, ఒళ్ళంతా మంటలు పుడుతున్నట్లు బాధపడేవారు, అతిగా విరేచనాలు అవుతున్నవారు, తలతిరుగుడుతో బాధపడేవారు. కాచి చల్లార్చిన నీరు తాగితే మంచిది.



కీళ్ళనొప్పులకు మరో ఆయుర్వేద చికిత్స

ఆమవాతారి వటి

కీళ్ళనొప్పులో, కాళ్ళనొప్పులో, నడుంనొప్పులో, మోకాళ్ళ నొప్పులో రాకుండా ఎవరుంటారని చాలామంది అభిప్రాయం, మెషిన్‌లో ఆయిల్ అయిపోతే, పార్టులు అరిగిపోయినట్లే కీళ్ళు అరిగిపోయి నొప్పులు వచ్చేస్తాయని వీరి దృఢమైన నమ్మకం.

కనీసం యాభైవేల రూపాయలు ఖర్చు పెట్టించగల్గినన్ని పరీక్షలు - నొప్పులకారణం కనుక్కోవడానికి మన ప్రాంతంలో ప్రస్తుతం చెయ్యగలుగుతున్నారు. ఇన్ని పరీక్షలు చేశాక, వారు చెప్పేదేమిటి.... ఆ "బ్రూ ఫెన్" బిళ్ళే వేసుకోండి నొప్పులు వచ్చినప్పుడు అనేకదా.... అని పెదవి విరుస్తుంటారు ఈ నొప్పులతో విసిగివేసారి పోయిన దీర్ఘరోగులు.

"కీళ్ళు అరిగిపోయినాయి. అరిగిపోయాక చేసేదేముంది? నొప్పులు పెరిగి నప్పుడు నొప్పి బిళ్ళలు వేసుకోండి, రెస్ట్ తీసుకోండి ఇంతకంటే చేసేదేమీ లేదని" మాత్రమే డాక్టర్లు చెప్తున్నారనీ, ఇంక విసుగొచ్చి డాక్టర్ల దగ్గరకు పోవడం మానేసి మందులషాపులో నొప్పి బిళ్ళలు కొనుక్కొచ్చి వాడుకొంటూ ఉంటామని ఎంతో నిరుత్సాహంగా చాలామంది రోగులు చెప్పుకొంటూ ఉంటారు.

అందుకే మళ్ళీ కీళ్ళ నొప్పుల గురించి చెప్పిందే చెప్పి మిమ్మల్ని విసిగించ కుండా, కొన్ని కొత్త విషయాల్ని అవి పాతవే అయినప్పటికీ, మనలో చాలామంది సీరియస్‌గా ఆలోచించని విషయాన్ని సరికొత్తగా మీకు చెప్తాను.

ఒక్కొక్క విషయం గురించి విశదంగా వివరిస్తాను- సీరియస్‌గా ఆలోచించండి. ఆలోచిస్తే, కీళ్ళనొప్పుల బారినుంచి బైటపడటం ఎలాగో మీకే అర్థం అవుతుంది.

సయాటికా నడుంనొప్పికి కారణాలు

రోజూ మనం ఇష్టారాజ్యంగా మనకి ఎప్పుడు ఏదితోస్తే అది ఎలా పడితే అలా తింటూనే ఉంటాం. అలా తినడం మనకు హక్కు. మనకు తినాలనిపించినప్పుడు హోటల్‌కి వెళ్ళి తినడానికి ఎవరి పర్మిషన్ అక్కరలేదు కదా.... కాబట్టి మన ఇష్టం వచ్చినట్లు మనం ఆహారం తీసుకోవచ్చు.

కానీ ఆ తీసుకొనేప్పుడు కొన్ని చిన్ని సున్నితమైన అంశాలున్నాయి.

★ మీ శరీరానికి సరిపడని ఆహార పదార్థాలు తీసుకొన్నప్పుడు నొప్పులు పెరుగుతాయి.

★ ఒకదానికొకటి విరుద్ధంగా ఉండే ఆహారపదార్థాలు తిన్నప్పుడు కూడా నొప్పులు పెరుగుతాయి. ఉదాహరణకి పెరుగన్నం తిన్న తర్వాత టీ తాగే అలవాటు చాలా మందికుంటుంది. నడుంనొప్పిగాని, కీళ్ళనొప్పులు గానీ పెరగడానికి ఇదొక కారణం.

★ విరుద్ధ ఆహారాలు తీసుకొన్నట్లుగానే విరుద్ధ చేష్టలు కూడా మనం చాలా చేస్తుంటాం. ఉదాహరణకు రాత్రిపూట నిద్రపోవాల్సిన సమయంలో అర్ధరాత్రి దాటేదాకా టీవీల ముందు కూర్చుని కాలక్షేపం చేస్తుంటాం. తెల్లవారుఝామున లేవాల్సిన సమయంలోగుర్రుపెట్టి పొద్దుట 8 గంటలదాకా లేవం, మధ్యాహ్నం పనిచేసుకొనే సమయంలో అన్నం తింటూనే పక్కమీదకు వాలి పోతుంటాం. ఇలా ప్రకృతికి విరుద్ధంగా అనేక పనులు చేస్తుంటాం. ఆకలయ్యేప్పుడు హోటల్‌కెళ్ళి కాఫీలు టీ తాగుతాం. మలమూత్రాలను వాటి టైంకి వాటిని సక్రమంగా అయ్యేలా చూసుకోం. ఇప్పుడు కాదులే తర్వాత వెడదాం అంటూ వాయిదా వేయాలని చూస్తుంటాం.... ఇవన్నీ కీళ్ళనొప్పుల్ని పెంపొందించే అంశాలని మనం గమనించం.

★ జీవి శరీరంలోంచి పోయేవరకూ ప్రయత్నంచేసి జీర్ణశక్తిని కాపాడుకోవాలి. నిజానికి మనం పేగుల గురించి, జీర్ణశక్తి గురించి ఆలోచించేది చాలా తక్కువ.

★ శరీరానికి ఎంత శ్రమను కల్గిస్తున్నామో అంతే ఆహారాన్ని శరీరానికి అందించాలి. ఎంత ఆహారాన్ని మనం తీసుకొంటున్నామో అంత జీర్ణశక్తి కూడా ఉండేలా చూసుకోవాలి.

★ జీర్ణశక్తికి మించిన ఆహారం తీసుకోవడం అజీర్తికి ముఖ్యకారణం. మించిన ఆహారం అంటే ఎక్కువగా అన్నం తినడం అని అర్థం కాదు. ఎంత తిన్నాం అనేదానికన్నా ఎటువంటి ఆహారం తీసుకున్నాం అనేది ముఖ్యం. తేలికగా అరిగే ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తిన్నా వచ్చే ఇబ్బంది ఉండదు. కానీ, తక్కువగా తిన్నాసరే, అరగని కఠినమైన ఆహార పదార్థాలు తీసుకొన్నప్పుడు అజీర్తి ఏర్పడటం, దాని వలన వాతం పెరిగి నొప్పులు ఏర్పడతాయి.

★ ముఖ్యంగా కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి, తలనొప్పి, మోకాళ్ళ నొప్పులతో బాధపడువారు తప్పనిసరిగా జీర్ణశక్తిని పదిలం చేసుకోవాలి.

★ అజీర్తి, పుల్లటి త్రేన్పులు, గ్యాస్ ట్రబుల్, కడుపులో మంట, నొప్పి వంటి లక్షణాలు ఏర్పడితే తప్పకుండా నొప్పులు పెరిగితీరతాయి.

★ వ్యాయామం తగినంత లేకపోవటం, ఇందాక మనం చెప్పుకొన్నట్లుగా ఎంత ఆహారం తీసుకొంటున్నామో అంతమేర శరీరాన్ని కష్టపెట్టడం జరగనప్పుడు శరీరంలో కీళ్ళ నొప్పుల వంటి అవలక్షణాలు తప్పకుండా వస్తాయి.

★ "నిశ్చలం" అంటే కదలకుండా కూర్చునేవారికి, వైట్ కాలర్ వృత్తుల్లో ఉన్నవారికి, తగినంత వ్యాయామం చేసే అవకాశం లేని వారికీ కీళ్ళనొప్పులొస్తాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెబుతోంది.

★ వ్యాయామం చేసే అలవాటున్న వారిలో కూడా కొందరికి కొన్ని విచిత్ర అలవాట్లుంటాయి. ముఖ్యంగా పట్నవాసుల్లో ఈ అలవాటు చాలమందికుంది.

★ షటిల్ ఆడటమో, జాగింగ్, రన్నింగ్ వంటివి చేయడమో బాగానే చేస్తారు. ఇంట్లోంచి అలా ఎక్సర్‌సైజులకోసమో, జాగింగ్ కోసమో తెల్లారుతూనే బయల్దేరతారు. కానీ,

★ అవసరం అయిన దానికన్నా తక్కువ తినటం, అతిగా ఉపవాసాలుండటం, ఆకలిని చంపుకోవాలని చూడటం వలన కీళ్ళనొప్పులొస్తాయి.

★ సెక్స్ కార్యక్రమాలు ఎక్కువగా జరపడం, అదేపనిగా సెక్స్ ధ్యాసలో జీవించటం బ్లూసినిమాలు, బూతు పుస్తకాలు చదువుతూ అతిగా ఉత్తేజాన్ని పొందటం వలన వాతం పెరిగి కీళ్ళనొప్పులు ఎక్కువౌతాయి.

★ అతిగా ప్రయాణాలు చెయ్యటం, శరీర దారుఢ్యంకన్నా ఎక్కువగా కష్టపడటం, అలవాటులేని బరువు పనులు చెయ్యడం వలన నొప్పులు కొత్తగా వస్తాయి. పాతవి తిరగబెడతాయి.

★ కూర్చునే పద్ధతిలోనూ, పడుకునే పద్ధతిలోనూ సుఖంగా లేకుండా...అడ్డదిడ్డంగా కూర్చోవడమో, పడుకోవడమో, ప్రయాణం చేయడమో చేస్తే కచ్చితంగా నొప్పులు వచ్చి తీరతాయి.

★ ఇంకా, అన్నింటికన్నా అతి ముఖ్యమైన కారణం దిగులు (లేక) ఆందోళన....ఇవి మనిషికి రకరకాల వ్యాధులకు కారణం అవుతాయి. మైగ్రెయిన్ తలనొప్పి, కడుపులో మంట, గ్యాస్ట్రబుల్, మలబద్ధత, కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి ఇలాంటివన్నీ కేవలం దిగులు, ఆందోళనల వలన మళ్ళీ మళ్ళీ తిరగబెడ్తుంటాయని గమనించండి. ఆయుర్వేద శాస్త్రం చింత, శోకం, భయం, దుఃఖం, దిగులు, కోపం, ఆవేశం, అసూయ వంటి వాటిని మానసిక దోషాలుగా చెప్తుంది. ఈ దోషాలు వాతాన్ని పెంచుతాయి. నొప్పులు రావడానికి కారణం అవుతాయి..... అదీ సంగతి!

★ కీళ్ళవాతం అంటే కీళ్ళల్లో నొప్పులు బయల్దేరడమే! కీళ్ళవాతం వచ్చినట్లు సయటికా నడుంనొప్పి కూడా వస్తుంది.

★ అరచేతులు, పాదాలు, భుజాలు, మోచేతులూ, చీలమండలు, మోకాళ్ళు నడుం క్రింద, రెండు పిర్రల మధ్య భాగం (చట్ట) తుంటి భాగం, తొడలు ఇవన్నీ నొప్పి పుడుతూ వాచిపోతాయి. వాపు కల్గిన చోట తేలుకుట్టినట్లు పోటు - బాధవస్తాయి.

★ ఇవి ఇలా ఉంటే, వ్యాధి వచ్చిన వారికి అన్నం సహించకపోవడం, ఆకలిలేకపోవడం, అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరం, నోట్లో నీళ్ళూరడం, పేగులు అరవడం, కడుపులో నొప్పి, మంట వంటి లక్షణాలు కూడాకన్పిస్తాయి.

★ శరీరం బరువెక్కిపోయిందంటూ ఉంటారు. ఏ పనిచెయ్యాలన్నా ఉత్సాహం ఉండదు. జడత్వం ఆవహించినట్లుంటుంది. నాలుక ఎండిపోయినట్లుంటుంది. దాహం ఎక్కువగా వేస్తుంటుంది.

★ ఎప్పుడూ జ్వరం వచ్చినట్లు ఒళ్ళంతా పోట్లుపెడ్తున్నాయని బాధపడతారు. అదే పనిగా మూత్రానికి వెళ్తుంటారు. నిద్రపట్టడం లేదని అటూ ఇటూ కొట్టుకుంటారు.

★ వీటన్నింటినీ మించి అసలైన బాధ విరేచనం ఫ్రీగా అవదు. ప్రతిరోజూ విరేచనం కోసం రకరకాల హైరానాలు పడితేగానీ చివరికి "మోక్షం" రాదు.

★ కీళ్ళనొప్పులు, కీళ్ళనొప్పులతోపాటు ఈ చెప్పిన లక్షణాలలో ఏవీ కన్పిస్తున్నా వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించి చికిత్స తీసుకోకపోతే జాయింట్లు శరీరంలో ఎక్కడివక్కడ బిగుసుకుపోయి, వంగిపోతాయి. జాయింట్లు బిగుసుకుపోయిన తర్వాత చికిత్స చేసినా ప్రయోజనం ఉండదు.

కీళ్ళనొప్పుల్ని తగ్గించే ఉపాయాలు

సయాటికా నడుంనొప్పి, కీళ్ళవాతం వంటివి మొదలయ్యాక ఏ వైద్యంలో మందులు వాడాలి.... ఎలావాడాలనే సందేహం కల్గుతుంది కదా... ఏ చికిత్సా విధానంలో మందులు తీసుకొంటున్నా మీకు తక్షణం ఉపయోగపడే కొన్ని సూచనలు చెప్తున్నాను.

★ నొప్పులు వచ్చినపుడు మొదట జీర్ణశక్తి పెరగడం కోసం తేలికపాటి ఆహారం తీసుకోవడం మొదలు పెట్టండి.

★ సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా చెమటపట్టేలా వ్యాయామాదులు చెయ్యండి. నొప్పులు ఎక్కువగా ఉండి కదలలేని పరిస్థితుల్లో దుప్పటి కప్పుకోవటం, తలుపులు వేసుకోవడం, తాటాకు మంటవేసి, దాని వేడికి దగ్గరగా నిలబడడం వంటి ప్రక్రియల ద్వారా అధికంగా చెమట పట్టేలా చూసుకోండి, చెమటపట్టడం కోసం అతిగా ఎండలో కూర్చోకండి. అందువలన పెద్దగా ప్రయోజనం ఉండదు. తెల్లవారుతూ ఉండగా వచ్చే 'లే ఎండ' లో కూర్చోవడం మంచిది. సన్‌బాత్ మంచిది.

★ ఆవిరి పట్టించినా చెమట పడ్తుందిగానీ, అలాచెయ్యవద్దని యోగరత్నాకరమనే వైద్య గ్రంథంలో స్పష్టంగా చెప్పారు. నూనె రాయడం నొప్పి తగ్గించే తైలాలు పట్టించడం కీళ్ళవాతం వ్యాధిలో మంచిదికాదు. ఇసుకగానీ, ఉప్పుగానీ ఎర్రగా బాండీలో వేయించి, వేడిమీదే దాన్ని గుడ్డలో వేసి, నొప్పి వాపులు కల్గినచోట కాపు పెట్టండి. పోట్లు తగ్గుతాయి.

★ INFRAREDLAMP తో ఎర్రని కిరణాలను నొప్పి కల్గినచోట చూపిస్తే వేడి ఎక్కి, పోట్లు, ఉపశమిస్తాయి. ఇది చూపించడానికి నూనెలు తైలాలు రాయనవసరంలేదు. మంచిగంధాన్ని నొప్పి, వాపులు కల్గినచోట పట్టువేయండి. నొప్పి త్వరగా తగ్గుతుంది.

★ శొంఠి, పల్లేరుకాయలు ఈ రెండింటినీ సమానంగా తీసుకొని, మెత్తగా చూర్ణంచేసుకొని ఓ సీసాలో ఉంచుకోండి. దీన్ని ఒక చెంచా పొడిని పాలతో వేసి బాగా రెండు మూడుసార్లు పొంగులొచ్చేదాకా మరిగించి వడగట్టి, పంచదార కలుపుకొని త్రాగండి. కీళ్ళవాతం, నడుంనొప్పి తలనొప్పి ఇతర నొప్పులు తగ్గుతాయి.

★ ఖర్జూరాలు, శొంఠి, కరక్కాయ పైబెరడు, వసకొమ్ములు ఇవన్నీ పెద్దపచారీ కొట్లలో తప్పకుండా దొరుకుతాయి. వీటిని తెచ్చుకొని, మెత్తగాదంచి, ఇందాక చెప్పినట్లే పాలలో వేసుకొని బాగా మరగబెట్టి త్రాగండి. ఇదే "టీ" అనుకొని, టీ పొడి లేకుండా, దీంతో టీ కాచుకొని రోజూ రెండు పూటలా త్రాగండి నడుంనొప్పి కీళ్ళవాతం నొప్పులు తగ్గుతాయి. పేగులు బలసంపన్నం అయి, జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.

★ 'సారంగధర సంహిత' అనే వైద్య గ్రంథంలో "పంచసమచూర్ణం" అనే ఫార్ములా ఒకటి చెప్పారు. దీన్ని మీకు మీరుగా తయారుచేసుకొని వాడుకోవచ్చు.

★ వేయించిన శొంఠి - 100గ్రా॥ గింజ తీసేసిన కరక్కాయ పై బెరడు 100గ్రా॥ వేయించిన పిప్పళ్ళ 100గ్రా॥ తెల్లతెగడ వేరు 100గ్రా॥ సౌహర్స లవణం (లేదా సైంధవలవణం) 100 గ్రా-- ఈ ఐదూ పెద్ద పచారీ షాపుల్లో సాధారణంగా దొరుకుతాయి. ఈ ఐదింటిని మెత్తగాదంచి గుడ్డలో వేసి జల్లించండి. ఈ మెత్తటి పొడిని మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగండి. లేదా అన్నంలో కలుపుకొని, నెయ్యి వేసుకొని తినండి. 1/2 చెంచాపొడిని మూడు పూటలా వేసుకోవచ్చు. ప్రతిరోజూ విడవకుండా వాడితే, కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి, కడుపునొప్పి, కడుపు ఉబ్బరం, లివర్ జబ్బులు, మొలలు తగ్గుతాయి.

★ ఇప్పుడు చెప్పిన ఫార్ములాలన్నింటినీ నిర్భయంగా ఏ మందులు వాడుతున్న వారైనా సరే, వాటిని కూడా కలిపి వాడితే ఆ మందులు ఇంకా త్వరగా పనిచేస్తాయి. వెంటనే మార్పు కన్పిస్తుంది.

కీళ్ళ నొప్పులు, సయాటికా నడుంనొప్పికి తక్షణ నివారణ ఆమవాతారివటి

కీళ్ళవాతం, నడుంనొప్పి, తలనొప్పి, మోకాళ్ళనొప్పులమీద అద్భుతంగా పనిచేసే చక్కటి ఔషధం "రసేంద్రసార సంగ్రహం" అనే ఆయుర్వేద వైద్య గ్రంథంలో ఉంది. "ఆమవాతారి వటి" అనే పేరుతో ఈ ఔషధాన్ని వర్ణిస్తూ ఇది ఎన్నిరకాలుగా ఉపయోగపడుతుందో వివరంగా చెప్పారు.

★ నడుంనొప్పి, విశేషించి సయాటికా నడుంనొప్పిని తగ్గిస్తుంది.

★ కీళ్ళలో వాపులొచ్చి, కీళ్ళస్వరూపం మారిపోయి, ముందుకూ, వెనక్కూ, వంగని పరిస్థితిలోకి వెళ్తున్న కీళ్ళవాతం వ్యాధిలో సైతం ఆమవాతారివటి మంచి ఫలితాన్నిస్తుంది.

★ మోకాళ్ళు, మోచేతులు, భుజాలు, తుంటి, నడుం, వెన్ను మొదలైనచోట్ల కలిగే నొప్పులన్నింటిలో "ఆమరవాతారివటి" చక్కగా పనిచేస్తుంది.

★ శరీరంలో ఎక్కడ వాపు ఏర్పడినా దీని ప్రయోజనం ఉంటుంది.

★ కీళ్ళలో వాపు, టాన్సిల్స్ వాపు, లివర్ స్ప్లీన్‌లలో వాపు, గడ్డలు, చీము గడ్డలు వంటి వాటి మీద కూడా ఇది పనిచేస్తుంది. ఈ వ్యాధుల్లో మీరు వాడ్తున్న మందులకు అదనంగా ఈ ఆమవాతారివటిని కూడా కలిపివాడితే మంచి మార్పు కన్పిస్తుంది.

★ అన్న హితవు కల్గుతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. పేగులు బలసంపన్నం అవుతాయి.

ఇవికాక ఇంకా అనేక రకాల ప్రయోజనాలు ఈ ఔషధానికి చెప్పడం జరిగింది. అయితే ప్రస్తుతం మనం కీళ్ళలో వాపులు నొప్పులు గురించి చర్చిస్తున్నాం కాబట్టి ఈ ఔషధాన్ని ఇంత వరకే మీకు పరిచయం చేస్తున్నాను.

నొప్పులు తగ్గాలంటే ఇవి పాటించాల్సిందే.....!

కీళ్ళలో నొప్పులు, నడుంనొప్పి, ముఖ్యంగా సయాటికా నడుంనొప్పి, తలనొప్పి- కీళ్ళలో వాపులతో దీర్ఘకాలంగా బాధపడ్తున్నవారికి ముఖ్యమైన కొన్ని సూచనలు ఇస్తున్నాను.

★ విడవకుండా ప్రతిరోజూ 'ఆమవాతారివటి"ని రోజూ రెండు లేక మూడుసార్లు వేసుకొని వేడినీరు త్రాగండి. ఓపిక ఉత్సాహం ఉన్నవారు ఇందాక చెప్పిన ఫార్ములాల్లో ఏది వీలైతే దాన్ని స్వంతంగా చేసుకొని ' టీ' కాచుకొని ఆమవాతారివటి వేసుకున్నాక తాగితే, "ఆమవాతారివటి" మరింత శక్తి వంతంగా పనిచేస్తుంది.

★ ఉప్పుకాపుగానీ, ఇన్‌ఫ్రారెడ్ కిరణాలతో కాపుగానీ రోజూ విడువకుండా పెట్టుకోండి.

★ నడుంనొప్పి ఉన్నవారు ఎగుడూ దిగుడుగా ఉన్న నేలమీదగాని, నవ్వారుమంచం, మడతమంచం, నులక మంచాల మీదగాని పడుకోకూడదు. బల్లమీదగాని, నునుపునేల మీదగాని, మెత్తటి సన్నని పరుపు లేక బొంతవేసుకొని పడుకోండి.

★ నొప్పి తగ్గేవరకూ విశ్రాంతి తీసుకోండి. ఎక్కువ ప్రయాణాలు, అలిసిపోవటాలు, బరువు లేపటాలు చెయ్యకండి.

* పులుపు పదార్థాలు, గోంగూర, పుల్లబచ్చలి, చేపలు, రొయ్యలు, ఊరగాయ పచ్చళ్ళు, పెసరట్టు, మినపట్టు, ఇడ్లీ, పూరీ, ఉప్మా వంటి టిఫిన్లు, నూనె పదార్థాలు, శనగపిండితో వండిన ఆహారపదార్థాలు పూర్తిగా మానేస్తే కీళ్ళవాతం త్వరగా తగ్గుతుంది. మిగతా నొప్పులన్నీ పోతాయి. సయాటికా నడుంనొప్పి కంట్రోల్లోకి వస్తుంది.
* బీరకాయ, పొట్లకాయ, సొరకాయ, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, బెండ, దొండ, క్యారెట్, క్యాబేజీ క్యాలిఫ్లవర్, ముల్లంగి వంటి ఆహారపదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోండి.

మహాబలానికి "మైదా"తో చిట్కా

"లప్సికా" బలాన్నిస్తుంది.

ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో మనం మరిచిపోయిన అనేక అద్భుత వంటకాలున్నాయి. వాటి వలన కలిగే మంచి చెడులు రెండూ వివరంగా చర్చించడం కూడా జరిగింది ఈ గ్రంథాల్లో.

అలా మనం మరిచిపోయిన ఓ పాయసం "లప్సికా" గురించి మీ కోసం ఈ ప్రత్యేక పరిచయం చేస్తున్నాను.

మైదాపిండిని నేతితో దోరగా వేయించి అట్టే పెట్టుకోండి. పాలు చక్కగా కాచిన తర్వాత అందులో తగినంత పంచదార వేసి కరిగిన తర్వాత ఈ వేయించిన మైదాపిండిని అందులో కలిపి చక్కగా ఉడికే వరకూ వుంచండి. కాసింత లవంగాలు, మిరియాలు, ఏలకులు పచ్చకర్పూరం, జీడిపప్పు వంటివి కలిపి దింపండి. అంతే సింపుల్... లప్సికా తయారయ్యింది.

ఇది తింటే, అమితమైన బలాన్నిస్తుంది. వీర్యవృద్ధిని, లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది. శరీరాన్ని దృఢంగా తీర్చిదిద్దుతుంది.

వాత వ్యాధులు ముఖ్యంగా కీళ్ల నొప్పులు నడుం నొప్పి, తలనొప్పి ఉన్నవారు, బి.పి. వున్నవారు, కడుపులో బాధలున్నవారు దీన్ని తింటే చాలా తేలికగా అన్పిస్తుంది.

కఫం ఎక్కువ చేస్తుంది కాబట్టి ఉబ్బసం, దగ్గు జలుబులున్న వారు మాత్రం చూసి తీసుకోవడం మంచిది.

కొంచెం కష్టంగా అరుగుతుంది కానీ, కొద్దిగా తినగానే సంతృప్తి కల్గుతుంది.

మంచి మైందాపిండిని తెచ్చుకొని మీరూ 'లప్సికా' తయారుచేయండి.

చదువుకునే పిల్లలు స్కూల్నుంచి ఇంటికి రాగానే వాళ్ళకి ఏం పెట్టాలని ఆలోచించేవారికి ఈ 'లప్సికా' మంచి ఉపాయం, పిల్లలకు మంచి ఆహారపదార్థం ఇది!!

శరీరంలో వేడిని తగ్గించే చక్కటి ఔషధం

ఖర్జూరాది చూర్ణం

వేసవి వస్తోందంటేనే చిటపటలు మొదలౌతాయి శరీరం మీద! కుమ్ములో పెట్టిన కూరలాగా శరీరం ఊష్మంలో ఉడికి వడిలిపోతుంది. చెమటపొక్కులు, చీముగడ్డలు, శరీర దుర్గంధం, నీరసం, నిస్సత్తువ, అమితవేడి, కడుపులో మంట, మూత్రంలో మంట, విరేచనంలో మంట.... ఒకటేమిటి....వానలు ఎప్పుడొస్తాయా....అని ఎదురు చూస్తారు జనం. ఆ పైన ప్రభుత్వం వారి నిర్వాకం - "పవర్ కట్" గాలి ఉండదు. ఊపిరి ఆడదు. సమస్తమైన అనారోగ్యాలకూ కరెంట్ పోవడమే ఒక కారణంగా అనిపిస్తుంది. ఈ వేసవి నాలుగు నెలలూ!

వడదెబ్బలకు పిల్లలు వృద్ధులు తల్లడిల్లిపోతుంటారు. నీరసించి కృశించి పోతారు.

ఇలాంటి దుర్భరమైన వేసవి వేడికి తట్టుకొనేలా మీ శరీరాన్ని కాపాడే ఔషధం ఖర్జూరాది చూర్ణం!

తాపాన్ని, వేడిని, దాహాన్ని చర్మంమీద వచ్చే పొక్కుల్ని, గడ్డల్ని, నొప్పుల్ని, నీరసాన్ని పోగొట్టే అద్భుత వనమూలికలు ఎన్నో కలసి ఈ ఔషధం రూపొందింది! 'బసవరాజీయం' అనే వైద్యగ్రంథం అద్భుతమైన ఈ ఫార్ములాను ప్రకటించింది.

1. వేసవి తాపాన్ని కల్గించదు. ఈ చూర్ణాన్ని చల్లని మజ్జిగలో గాని, చల్లని నీళ్ళలో గాని కలుపుకొని త్రాగితే తీవ్రమైన ఎండదెబ్బ తగలకుండా నివారిస్తుంది. ప్రమాదకర పరిస్థితులు ముంచుకు రాకుండా కాపాడుతుంది. ఎండదెబ్బ తగిలిన వ్యక్తులకు అందిస్తే త్వరగా కోలుకొంటారు.
2. మూత్రంలో మంటని తగ్గిస్తుంది. భుగభుగా జననాంగంలో మంట పుట్టి బొట్లు బొట్లుగా కారుతున్నట్లు మూత్రం నడిచే వారికి ఈ చూర్ణాన్ని అందిస్తే మంట తగ్గి మూత్రం ఫ్రీగా అవుతుంది. నీరు ఎక్కువగా త్రాగటం ఇలాంటి వ్యక్తులకు అవసరం. విరేచనాలు పచ్చగా పుల్లని వాసనలతో అవడం, విరేచనానికి వెళ్ళేప్పుడు మంటగా ఉండటం కూడా ఈ చూర్ణంతో తగ్గుతాయి.
4. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు, చీము దోషం వంటివి ఉన్నవారు తప్పని సరిగా ఈ చూర్ణాన్ని వేసవి కాలం వెళ్ళేవరకూ రోజూ వాడుకుంటే ఎలాంటి బాధలు కలుగకుండా ఉంటాయి.

5. ఇందులో చర్మాన్ని సంరక్షించే మూలికలు కూడా ఉన్నాయి. అందువలన పేలడం, గడ్డలు రావడం వంటివి ఆగుతాయి. చర్మానికి మంచి గంధాన్ని రాసుకొంటే ఇంకామంచిది.

6. కడుపులో మంట, నొప్పి, మూత్ర పిండాల్లోంచి వచ్చే నొప్పులుకూడా ఈ చూర్ణంతో నెమ్మదిస్తాయి.

7. ఎంతకీ దప్పిక తీరక, ఎన్ని నీళ్ళు త్రాగినా కడుపు నిండుతోందిగాని గొంతు తడవడం లేదన్నట్లు వేసవి కాలంలో చాలా ఇబ్బంది పడ్తుంటారు వేడి శరీరం ఉన్న వ్యక్తులు. వారికి ఈ ఖర్జూరాది చూర్ణం తక్షణం దప్పికని తీర్చి ప్రశాంతతని ఇస్తుంది.

8. దాంపత్యంలో కలిసినప్పుడు కొందరికి వీర్యం కూడా మంట పుడుతూ వెళ్తుంటుంది. ఆ వీర్యం తగిలి స్త్రీకి కూడా మంట పుట్టవచ్చు. ఇలాంటి వ్యక్తులు ఖర్జూరాది చూర్ణం వాడితే అమిత వేడి తగ్గుతుంది. వీర్యంలో చలవ కలిగి శక్తివంతంగా ఉంటుంది. లైంగిక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

9. ఈ చూర్ణాన్ని వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా స్త్రీ పురుషులందరూ రోజూ వాడుకోవచ్చు. బలహీనులకు వాడిస్తే శక్తి మంతులుగా రూపొందుతారు.

10. పావుచెంచా నుంచి అరచెంచా వరకూ ప్రతిరోజూ అవసరాన్ని బట్టి రెండుపూటలా ఈ ఖర్జూరాది చూర్ణాన్ని వాడుకోవచ్చు. నీళ్ళలోగాని, మజ్జిగలోగానీ కలిపి తాగవచ్చు. పంచదారతోగాని, తేనెతోగాని నేరుగా తీసుకోవచ్చు. మందుగా వేసవి ఎండలు తగ్గేవరకూ తప్పనిసరిగా రోజూ వాడుకొంటే ఎంతోమేలు చేస్తుంది.

వడదెబ్బ తగిలితే పాటించవలసిన జాగ్రత్తలు - చికిత్సలు

★ వడదెబ్బ తగిలిన వారి శరీర ఉష్ణోగ్రత మరింతగా పెరగకుండా జాగ్రత్తలు వహించాలి.

★ చల్లనిగాలి, చల్లని నీడ ఉండే ప్రాంతానికి వెంటనే వారిని తరలించాలి.

★ . ఎయిర్ కండీషన్డ్ గది అందుబాటులో ఉంటే మరీ మంచిది.

★ దుస్తులు లూజ్‌చేసి చల్లని గాలి అతని శరీరానికి తగిలేలా చూడాలి. షర్ట్, బనియన్ విప్పేయండి. ఫ్యాన్‌లు అందుబాటులో లేని పక్షంలో విసనకర్రతో అయిన విసరండి.

★ చల్లని నీటిలో గుడ్డను లేదా స్పాంజిని ముంచి ఆ తడిగుడ్డతో శరీరమంతా తుడిచి.... టెంపరేచర్ తగ్గేలా చూడాలి. తల, శరీరాన్ని కూడా తడిగుడ్డలతో కప్పి ఉంచండి.

★ వాంతి, వికారం అంతగా లేకపోతే....చల్లని నీరు త్రాగించండి. ఉప్పు, పంచదార కల్పిన ద్రవాన్ని త్రాగించండి. మజ్జిగ. కొబ్బరి నీరు, బార్లీ, సగ్గుబియ్యం జావ, ఖర్జూరంనీళ్ళు మొ॥వి త్రాగించండి.

★ స్పృహ తప్పిపోయి ఊపిరి అందని పరిస్థితిలో ఉంటే.... ప్రథమచికిత్సగా నోటిలో నోరు పెట్టి ఊపిరి అందేలా జాగ్రత్త తీసుకుని.... సాధ్యమైనంత త్వరలో ఆక్సిజన్ సిలిండర్ ద్వారా ప్రాణవాయువును అతనికి అందించటం అతి ముఖ్యం.

★ వడదెబ్బ తగిలి కళ్ళు తేలవేస్తున్న రోగిని యుద్ధ ప్రాతిపదికమీద చికిత్స అందేలా తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలి. లేకపోతే ప్రాణాపాయం కలిగే ప్రమాదం ఉంది.

★ వడదెబ్బ తగిలితే కొందరిలో ఫిట్స్ వస్తాయి. నాలిక పళ్ళమధ్య పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోండి. రోగిచుట్టూ మూగి ఏడ్పులు పెడబొబ్బలతో రోగిని కంగారుపెట్టి గాలి ఆడకుండా చేయకూడదు.

వడదెబ్బ, వేసవి బాధలకు తీసుకోదగ్గ ముందు జాగ్రత్తలు

★ సాధ్యమైనంతవరకూ ఎండలోకి వెళ్ళే అవసరాలను తగ్గించుకుని.... అత్యవసర పరిస్థితిలో తప్ప ఎండలోకి వెళ్ళకుండా జాగ్రత్త వహించండి.

★ పిల్లల్ని, వృద్ధుల్ని.... ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ ఎండలోకి వెళ్ళ నీయకండి.

★ సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా ద్రవాహారం తీసుకునేందుకు ప్రయత్నించండి. లస్సీ, షర్బత్, ఫ్రూట్ జ్యూసెస్, కొబ్బరినీరు, మజ్జిగ, పాలు మంచినీరు అధికంగా తీసుకోవాలి.

★ టెర్లీన్ వంటి దుస్తులకు బదులుగా కాటన్, ఖద్దరు దుస్తులు ధరించటం వేసవిలో ఎంతో శ్రేయస్కరం.

★ ఉదయం, రాత్రి రెండుపూటలా చల్లని నీటితో తప్పకుండా స్నానం చేయాలి.

★ ఎండలో తిరిగే సమయంలో చల్లని నీరు లభించినపుడల్లా త్రాగండి. చల్లని నీటితో కళ్ళు, కాళ్ళు, మెడ వెనుకముందు భాగాలు కడుక్కోవటం చేస్తూండండి.

★ వడగాలి చెవులలోకి పోకుండా చెవులకు కర్చీఫ్ కట్టుకోవటంకానీ, ఇతర విధంగా జాగ్రత్తలుగాని తీసుకోండి.

★ పసిపిల్లలు, వృద్ధులు ఉండే గదుల కిటికీలకు, తలుపులకు, వట్టివేళ్ళ చాపలు, దుప్పట్లు వంటివి కట్టి వీటిని తరచు తడుపుతూ వడగాలి లోపలకు రాకుండా జాగ్రత్త తీసుకోండి.

★ ఒక గ్లాస్ నీటిలో ఎండుద్రాక్ష, ఎండుఖర్జూరాలు వేసి నాననిచ్చి... బాగానానిన తర్వాత పిసికి పిప్పి అవతల పడేసి ఈ నీటిలో పటికి బెల్లం పొడివేసి ఈ నీటిని పిల్లలకు వృద్ధులకు పడుతుంటే.... వేసవితాపం వీర్ని వేధించకుండా ఉంటుంది.

★ టీ, కాఫీలు....నూనెతో చేసిన పదార్థాల వాడకం వేసవిలో బాగా తగ్గించండి.

★ వేసవిలో ఎప్పుడూ తేలికగా అరిగే ఆహారమే తీసుకోండి. బజారులో పరిశుభ్రత లేని చోట్ల విక్రయించబడే పానీయాలు, ఆహారాలు మీకు పలు ఇబ్బందులు తెచ్చిపెడతాయి జాగ్రత్త.

★ ఉదయాన అట్టు, పూరీ, ఉప్మావంటినూనె వేసి వండిన టిఫిన్‌లు వేసవిలో తినకుండా....రాత్రిపూట అన్నంలో ఉల్లిపాయముక్కలు తరిగిపోసి, దాంట్లో పాలుపోసి, తోడుబెట్టి... అలా తోడుకున్న పెరుగు అన్నాన్ని ఉదయాన తాలింపు వేసుకుని టిఫిన్‌గా వాడండి. వేసవిలో ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

★ చిన్నపిల్లలకు వొళ్లు పేలటం, శరీరంపై శగగడ్డలు లేవడం జరుగుతుంది. పసిపిల్లలకు ... మంచిగంధపు చెక్కను అరగదీసి ఆ గంధాన్ని శరీరానికి పట్టిస్తే వొళ్ళు పేలదు. కురుపులు గడ్డలు రాకుండా ఉంటాయి.

★ ఎ.సి. గదుల్లోంచి హఠాత్తుగా మాడిపోయే ఎండలోకి రాకండి. ఒక్క పదినిమిషాలు నీడలో సేదతీరి అప్పుడు బయలుదేరండి. ముఖ్యంగా ఎండాకాలం ఎ.సి.థియేటర్స్‌కు మ్యాట్నీలకు, మోర్నింగ్ షోలకు వెళ్ళేవారు ఈ విషయాన్ని బాగా గుర్తుంచుకోవాలి.

★ ఎండలోంచి ఇంటికి రాగానే... గబగబా మంచినీరు త్రాగేస్తారు. మరికొందరు చల్లని నీరు, చల్లని పానీయాలు త్రాగేస్తారు. ఇది మంచి పద్ధతికాదు. కొన్ని సందర్భాలలో ప్రమాదం తెచ్చిపెడుతుంది. ఎండలోంచి వచ్చి సేదతీరాక కాస్తచల్లని నీటితో కళ్ళు, కాళ్ళు కడుక్కుని అప్పుడు చల్లని పానీయం లేదా నీరు త్రాగండి.

★ తలకు తెల్లటోపీ ధరించటం, తెల్లరంగు బట్టలు మాత్రమే ధరించి ఎండలోకి వెళ్ళటం, సాధ్యమైనంత వరకూ బాగా లూజ్‌గా ఉండే బట్టల్నే ఎండాకాలం ధరించటం ఎంతో శ్రేయస్కరం. అవకాశం ఉంటే తమిళ తంబిలా అడ్డలుంగీ, తెలుగువానిలా పంచెకట్టు వేసవిలో ఉత్తమం. గొట్టాం ప్యాంటులు, జీన్స్ ప్యాంటులు వేసవిలో వద్దు.

★ ఎండతాపానికి శరీరం కందిపోకుండా... ఎండలోకి వెళ్ళే సమయంలో సన్ స్క్రీన్‌లోషన్ ముఖానికి వాడితే... ఎండనుండి మంచి రక్షణ లభిస్తుంది.

★ అతిసాధారణ మేకప్ మాత్రమే వేసవి కాలంలో చేసుకోవాలి. అదికూడా చేసుకోకుండా వీలయినన్నిసార్లు పరిశుభ్రంగా చల్లనినీటితో ముఖం కడుక్కోవటం మంచిది.

★ ఎండలోకి వెళ్ళే మహిళలు... తమ శిరోజాల విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సాధ్యమైనంతవరకు వారానికి రెండు మూడు సార్లు తలస్నానం చేస్తూ, పొడిబారిన శిరోజాలతో ఎండలోకి పోకుండా ఆయిల్ రాసుకుని వెళ్ళటం అలవాటు చేసుకోవాలి.

★ కళ్లకు కూలింగ్ గ్లాసెస్ ధరించి ఎండలోకివెళితే.. సూర్యకాంతిలోని అతినీలలోహిత కిరణాల నుండి రక్షణ లభిస్తుంది.

చివరగా మీ కోసం ఓ మిలియన్ డాలర్ వేసవి సలహా ఒకటి ఇస్తున్నాం........ పాటించి లబ్ది పొందండి.

ఎండలోకి వెళ్ళేటపుడు, ఎండలోంచి వచ్చాక, ఎండబాగా ఉన్న సమయంలో, బాగా చెమట పోయటం వలన నీరసంగా ఉన్నట్లయితే, నోరెండిపోయి బాగా దప్పిక అవుతున్నా... ఇప్పుడు చెప్పబోయే పానీయాన్ని తరచు త్రాగుతుండండి. వేసవి ప్రాబ్లమ్స్‌కు అమృతంలా అతిమధురంగా పనిచేస్తుందీ పానీయం.

ఒకగ్లాస్ మజ్జిగలో ఒక నిమ్మకాయరసం పిండేయండి. దాంట్లో ఓ చిటికెడు తినేసోడా వేసి తగు మాత్రం పంచదార వేసుకుని త్రాగండి. దీన్ని మీరూ త్రాగండి... మీ ఇంట్లో పిల్లలచేత, వృద్ధుల చేత త్రాగించండి. మీ ఇంటికి ఎండనపడివచ్చే అతిధులకు ఇవ్వండి. అందరికీ మేలు చేసే వేసవి శీతల పానీయం ఇది.



మధుమేహ దమన చూర్ణం

షుగర్ వ్యాధి నివారణకు ఇంకా మంచి మందు ఏదైనా దొరుకుతుందేమోనని ప్రతి ఒక్కరూ ఎదురుచూడడం సహజం. ఎందుకంటే జీవితాంతం ఈ వ్యాధికి మందులు వాడుతూనే ఉండాలి కాబట్టి!!

షుగర్ వ్యాధి ఇలా వస్తోంది...

గడియారంలో ఒక పార్ట్ పాడైపోతే మనం ఏం చేస్తాం...? ఆ పాడైన భాగాన్ని మార్చి కొత్తపార్ట్ వేయిస్తాం. కడుపులో పాంక్రియాస్ అనే అవయవం ఉంది. ఇందులో ఐలెట్స్ ఆఫ్ లాంగర్ హెన్స్ అనే కణాలు క్రమేణా తగ్గిపోయి షుగర్ వ్యాధి వస్తోందని ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం విశ్లేషిస్తోంది. గడియారంలో చెడిపోయిన పార్ట్‌ని తీసి కొత్తది వేసినంత తేలికగా ఈ పాంక్రియాస్‌ని మార్చడం సాధ్యంకాదు. కాబట్టి మనం ఏం చేయాలి...?

పాంక్రియాస్‌లోని కణాలు ఇన్సులిన్‌ని ఉత్పత్తి చేస్తున్నాయి. ఈ కణాలు తగ్గిపోతుంటే, ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తికూడా తగ్గిపోతూ వస్తుంది. ఇదీ షుగర్ వ్యాధిలో జరుగుతున్న విషయం. ఆ ఇన్సులిన్‌ని బైటనుంచి ఇంజెక్షన్ ద్వారా ఇస్తూ పాంక్రియాస్ చేయవలసిన పనిని మనం బైటనుంచి చేయిస్తున్నాం. ఇదీ షుగర్ వ్యాధికి చికిత్స. ఇంట్లో పనిని మనం చేసుకోలేనప్పుడు పనిమనిషిని పెట్టుకొని చేయించుకోవడం లాంటిది ఇది.

ఇంతకీ ఇన్సులిన్ లేకపోతే వచ్చే నష్టం ఏమిటి...?

మనం తీసుకున్న ఆహారం గ్లూకోజ్ పదార్థాలుగా మారితే, గ్లూకోజ్ పదార్థాల్ని శక్తిగా మార్చి పెడ్తుంది ఇన్సులిన్. ఆహారాన్ని గ్లూకోజ్‌గా మార్చే శరీర యంత్రాంగం బాగానే పనిచేస్తోంది. కాబట్టి గ్లూకోజ్ పదార్థాలు పుష్కలంగా శరీరంలో పేరుకొని ఉంటాయి. కానీ దాన్ని ఖర్చుపెట్టి శక్తిని ఉత్పన్నం చేసే ఇన్సులిన్ తగ్గిపోవడం వలన రక్తంలో గ్లూకోజ్ నిల్వలు ఖర్చుకాకుండా అలానే వుండిపోతాయి. ఇదీ స్థూలంగా షుగర్ వ్యాధి వెనకున్న కథ.

శక్తి ఉత్పత్తి జరిగి, అది శరీరంలో గుండుసూది మొన మోపినంత మేరకు కూడా సరఫరా కావాలి. ఇన్సులిన్ తగ్గితే శక్తి ఉత్పత్తి సరఫరాలు కూడా తగ్గిపోయి, శరీరం శక్తిహీనమై శిథిలం అవుతుంది. షుగర్ వ్యాధిలో అనేక ఉపద్రవాలు ఇందుకే వస్తున్నాయి.

ఇన్సులిన్ ప్రత్యామ్నాయం ఆయుర్వేదమే!

ఇన్సులిన్‌కు బదులుగా కడుపులోకి వాడే మాత్రల్ని హైపోగ్లైసీమిక్ మందులంటారు. ఇవి షుగర్ నిల్వలు శరీరంలో పెరగకుండా కాపలా కాస్తాయి. బాగానే ఉంది గానీ, శక్తి మాటేమిటి...? షుగర్‌ని శక్తిగా మార్చే ప్రక్రియలో వీటికి అంతగా ప్రమేయం ఉండదు.

అందుకే కడుపులోకి షుగర్ బిళ్ళలు వాడితే షుగర్ కంట్రోల్లోనే ఉంటుంది. కానీ, శరీరానికి శక్తి మాత్రం సరఫరా కాదు. అనేక ఉపద్రవాలకు శరీరం బలి అయి పోతుంది.

ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ చేసుకుంటే అదీ బాధాకరమే అయినా కొంతవరకూ శక్తి ఉత్పత్తి జరుగుతుంది కానీ, ఒక్కోసారి ముంచుకొచ్చే ఉపద్రవాల్ని ఇది కూడా ఆపలేకపోతుంటుంది. బిళ్ళల రూపంలో ఇస్తే ఇన్సులిన్ పనిచేయదు. దాన్ని ఇంజెక్షన్ రూపంగా ఇవ్వక తప్పదు.

ఈ పరిస్థితుల్లో షుగర్ వ్యాధికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సల గురించి ఇంకనైనా ఆలోచించి తీరాల్సిన సమయం ఆసన్నమైంది. ఇన్సులిన్‌కు ప్రత్యామ్నాయం ఆయుర్వేదంలోనే ఉంది!

ఆయుర్వేదం తరతరాలుగా కొన్ని వందల ఏళ్ళనుంచి ఈ వ్యాధిని ఎంతో సమర్థంగా ఎదుర్కొంటూ వస్తోంది. మధుమేహవ్యాధి ఈనాటిదికాదు. అది చరకుడి కాలానికే ఉధృతంగా వున్న వ్యాధి.

షుగర్‌వ్యాధి గురించి ఆయుర్వేదం ఏం చెప్తోంది?

"ఆస్యాసుఖం స్వప్న సుఖం దధీని

గ్రామ్యోద కానూరసః పయాంసి

నవాన్నపానం గుడవైకృతంచ

ప్రమేహ హేతుః కఫ కృచ్ఛ సర్వమ్" అంటూ షుగర్ వ్యాధితో సహా అనేక మూత్రాశయ వ్యాధులు ఏర్పడానికి కామన్‌గా ఉండే కారణాలను చరకమహర్షి వివరించాడు.

సుఖంగా ఏ పనీ చేయకుండా సోమరిలా ఉండిపోవటం, వ్యాయామం చేయకపోవటం వంటివి మొదటి కారణం.

అతిగా తినడం రెండోకారణం.

అతిగా నిద్రపోవటం అమితంగా రెస్ట్‌తీసుకోవటం మూడో కారణం.

అదే పనిగా పెరుగు తినడం పాలుతాగడం నీళ్ళలో పెరిగే జంతువులు అంటే చేపలు, రొయ్యలు వగైరా వంటి మాంసం ఎక్కువగా తినడం, ఇవన్నీ నాలుగో కారణం. కొత్తబియ్యంతో అన్నంలో, కొత్తనీరు అతిగా తీసుకోవటం అయిదో కారణం. బెల్లంతో చేసిన స్వీట్లు ఎక్కువగా తీసుకోవటం ఆరోకారణం... ఇలా ఈ వ్యాధి రావటానికి చరకుడు చెప్పాడు. కేవలం షుగర్ వ్యాధేకాదు. ఇతర మూత్రవ్యాధులు కూడా జనిస్తాయని దీర్ఘకాలంగా ఉన్న మూత్రవ్యాధులు చివరికి మధుమేహంగా పరిణమిస్తాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

"జాతః ప్రమేహీ మధుమేహినోవా

నసాధ్య కిఉక్తః సహి బీజదోషాత్".

అంటూ ఇంకో సూత్రంకూడా చరకుడు చెప్పాడు. బీజదోషాలవలన తల్లిదండ్రులనుంచి సంతానానికి వారి పుట్టుకతోనే షుగర్ వ్యాధి సంక్రమించే అవకాశం ఉందని కూడా ఆనాడే ఈ సూత్రంలో చరకుడు హెచ్చరించాడు.

మధుమేహ దమన-చూర్ణం-ఆయుర్వేదంలో ఓ దివ్యాస్త్రం

మారేడు, పొడపత్రి, వేప, పత్తిగింజలు, కటుకరోహిణి, నేరేడు గింజలు... ఇలా షుగర్ వ్యాధిని చక్కగా తగ్గించే ద్రవ్యాలు ఆయుర్వేదంలో ఎన్నో ఉన్నాయి. ఇవన్నీ మనకళ్ళ ముందు ఉన్నవే! నేలతంగేడు మొక్క సమూలంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచిన పొడిని నేరుగా గాని, కషాయంగా గాని తీసుకొని తాగితే షుగర్ వ్యాధి చక్కగా తగ్గుతుంది. లొద్దుగ, చేదుపొట్లదుంప, కటుకరోహిణి, నేలవేము... ఇవన్నీ రక్తంలో షుగర్ నిల్వల్ని తగ్గిస్తాయి. కానీ ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలు వీటిని పట్టించుకొని పరిశోధనలు చేయడం లేదు. ఒకవేళ ఎవరైనా ఏదైనా పరిశోధనచేస్తే ఆ గొప్పతనం ఆయుర్వేదానిదికాక తమదిగా భావించుకొని పేటెంట్ హక్కుల కోసం ఆలోచిస్తున్నారే తప్ప జనసామాన్యం ఊసేలేదు. ఇదీ పరిస్థితి.

త్రివంగ భస్మ, శిలాజిత్, అభ్రకం, లోహం ఇలాంటి ఔషధాలు షుగర్ వ్యాధిని కంట్రోల్లో పెట్టటడమే కాకుండా దీర్ఘకాలం విడువకుండా వాడడం వలన ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ వాడవలసిన అవసరాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. అంతేకాదు. శరీరానికి చక్కగా శక్తిని ఉత్పత్తి చేసిఅణువణువుకూ అందిస్తాయి. తద్వారా, శరీరంమీద షుగర్ వ్యాధి ఉపద్రవాలు రాకుండా నివారించగల్గుతాయి.

ముఖ్యంగా పొడపత్రి ఆకు రక్తంలో షుగర్ వ్యాధిని తగ్గించటంలో అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. ఈ ఆకుల్ని రెండోమూడో నోట్లో వేసుకొని నమిలి పంచదార తింటే నోరు చప్పగా ఉంటుంది. అదీ దాని గొప్పతనం. మారేడు ఆకులు, నేరేడు గింజలకు షుగర్ వ్యాధిని నివారించే అద్భుతమైన శక్తి ఉంది.

ఇటువంటి మధుమేహ రోగ నాశక ఔషధాలతో తయారయ్యిందే "మధుమేహ దమన చూర్ణం!"

మధుమేహ దమన చూర్ణం ఇలా ఉపయోగపడ్తుంది.

★ మధుమేహంలో రక్తంలోనూ మూత్రంలోనూ షుగర్ నిల్వల్ని తగ్గిస్తుంది.

★ పాంక్రియాస్‌లో లాంగర్ హెన్స్ కణాల పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది.

★ కంటిచూపు తగ్గిపోవడం, వినికిడిశక్తి తగ్గిపోవడం, నాలుక రుచి పసిగట్టకపోవడం, చర్మం మొద్దుబారి తిమ్మిరెక్కినట్లు అవడం, వాసన తెలియకపోవడం... ఇవన్నీ షుగర్ వ్యాధి ఉపద్రవాలుగా వచ్చే అవకాశం ఉంది. పంచజ్ఞానేంద్రియాల పనితీరును ఈ "మధుమేహ దమన చూర్ణం" మెరుగు పరుస్తుంది.

★ ఇందులోని అభ్రకభస్మ, లోహభస్మ వంటి రసాయనాలు శరీరానికి పోషణనిచ్చి శిధిలం కాకుండా కాపాడుతాయి.

★ జన్యుకారణాలవలన పెద్దలతోపాటు పిల్లలకు వచ్చే షుగర్ వ్యాధిని కూడా ఇది కంట్రోల్లో పెట్టేందుకు తోడ్పడుతుంది.

★ వంశపారంపర్య కారణాల వలన కుటుంబ వ్యాధులకు సంక్రమించే షుగర్ వ్యాధిలో కూడా ఇది ఉపయోగపడ్తుంది.

★ కుటుంబంలో షుగర్ వ్యాధి ఉండి తమకూ భవిష్యత్తులో షుగర్ వ్యాధి సంక్రమించే అవకాశం ఉందనుకున్నవారు కూడా తక్కువ మోతాదులో షుగర్ వ్యాధి రాకమునుపే ఈ మందుని వాడటం వలన వ్యాధిని రాకుండా కొంతకాలం వాయిదా వేయగలగవచ్చు కూడా!

★ షుగర్ నిల్వలు రక్తంలో నార్మల్‌కు వచ్చాక ఇంక ఈ వ్యాధి తగ్గిపోయిందని సంబరపడిపోతుంటారు చాలామంది. నిజానికి మందులు వేసుకోవడం వలన మాత్రమే షుగర్ లెవెల్స్ తక్కువగా ఉన్నాయిగాని, వాటిని ఆపేస్తే మళ్ళీ రయ్యిన షుగర్ పెరిగిపోయే అవకాశం ఉందని మనం మరచిపోకూడదు. షుగర్ తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఈ మందు వాడకాన్ని ఆపుచేయకూడదు. అవసరం అనుకొంటే మోతాదు తగ్గించుకోవచ్చు.

★ ఈ మాత్రల వలన మూత్రం అధికంగా వెళ్లడం జరుగుతుంది. మూత్రంలోనూ, రక్తంలోనూ షుగర్ నిల్వలు తగ్గి, నీరసం, నిస్సత్తువ నెమ్మదిస్తాయి.

★ నరాల బలహీనతగా మనం చెప్పుకునే "డయాబెటిక్ న్యూరోపతి" అనే లక్షణాలు రాకుండా ఈ ఔషధం నిరోధించే అవకాశం ఉంది.

★ అరికాళ్లు, అరిచేతుల్లో మంటలు, కాళ్ళ నొప్పులు, కీళ్ళనొప్పులు కూడా షుగర్ వ్యాధికి ఉపద్రవంగా వస్తున్నట్లయితే షుగర్ వ్యాధి తగ్గడంతోపాటే ఇవికూడా తగ్గడం మొదలౌతాయి.

★ షుగర్ వ్యాధికి మీరు ఏ మందు వాడుతున్నా సరే, వాటికి అనుబంధంగా ఈ మాత్రల్ని వాడడం ప్రారంభించండి. క్రమేణా షుగర్ వ్యాధి తగ్గుతున్న కొద్దీ ఇతర మందుల్ని తగ్గిస్తూ, ఈ మాత్రల వాడకం కొనసాగించండి. ఇలా వాడితే మీరు షుగర్ వ్యాధిని సులువుగా జయించగలిగినట్లే!

★ అయితే ఉదయం మాత్ర వేసుకొని, సాయంత్రానికి ఎంత తగ్గిందని ఎదురు చూడకండి. ఎల్లకాలం ఈ మందులు వాడవలసిరావచ్చని మరొక్కసారి గుర్తు చేస్తున్నాను.

వాడే విధానం

మధుమేహ దమన చూర్ణం మాత్రలు పూటకు 2 చొప్పున రోజూ రెండు మూడుసార్లు అవసరాన్నిబట్టి వేసుకోవాలి. పిల్లలకు ఇందులో సగం మోతాదు సరి పోతుంది. వయసుని బట్టి రక్తంలో షుగర్ ఎంత ఉందో చూసుకొంటూ ఈ మోతాదును అనుభవం మీద ఎవరికివారు పెంచుకోవటంగాని తగ్గించుకోవటంగాని చేసుకోవచ్చు. అనవసరంగా అతిగా వాడవద్దు.

అనుపానం

★ ఈ మాత్రలు వేసుకొన్న తర్వాత పాదపత్రి ఆకు రసం తాగితే చాలా బాగా పనిచేస్తుంది.

★ మెంతులు 2 చెంచాలు తీసుకొని పెద్దగ్లాసునీళ్ళలో వేసి, 1/4 గ్లాసు మిగిలేవరకూ మరిగించి, వడగట్టి ఆ నీటిని తాగినా మంచిదే!

★ త్రిఫలాచూర్ణం అనే మందు ఆయుర్వేదషాపుల్లో దొరుకుతుంది. అందులో సగం పసుపు కలిపి... ఆపొడిని నీళ్ళలోగాని, పాలలోగాని, మజ్జిగలోగాని వేసి ఈ మాత్రలతో పాటు తీసుకొంటే మంచి ఫలితం ఇంకా బాగా కన్పిస్తుంది.

★ ఉసిరికాయలు పచ్చివి దొరికితే, గింజలు తీసేసి, ఆ గుజ్జుని మెత్తగా దంచి, చిక్కటి రసంతీసి పావుగ్లాసు ఉసిరిక రసానికి అరచెంచా పసుపు కలిపి ఈ మాత్రలతో పాటు తాగితే రక్తంలో షుగర్ త్వరగా తగ్గుతుంది.

★ 'నిశామలకి చూర్ణం' పేరుతో బిళ్ళలు ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతాయి. ఈ బిళ్ళల్ని పూటకు 3 చొప్పున మధుమేహ దమన చూర్ణం మాత్రలతో కలిపి వేసుకోవచ్చు కూడా!

★ వసంత కుసుమాకరంగాని, తారకేశ్వరరసంగాని అప్పుడప్పుడూ ఆయుర్వేద వైద్యుల సలహామీద వాడుకొంటూ ఉంటే మంచిది. ఈ మందులు వాడేప్పుడు తప్పనిసరిగా మధుమేహ దమన చూర్ణం మాత్రలు కూడా వాడాలి. అప్పుడే వసంత కుసుమాకరం వంటివి షుగర్ వ్యాధిపైన పనిచేస్తాయి.

షుగర్ వ్యాధిలో ఆహార జాగ్రత్తలు

★ బాగా పాత బియ్యం దొరికితే అవి వాడండి. వీలైతే వాటిని వేయించి తింటే ఇంకా మంచిది.

★ పాత గోధుమలు, పాత జొన్నలు, పాత రాగులు షుగర్ వ్యాధిలో ఉత్తమ ఆహారం.

ఈ మూడింటిని గుడ్డలోవేసి మూటగట్టి నానబెట్టి చిన్న మొలకలు వచ్చేవరకూ ఉంచి ఎండించి, దోరగా వేయించి, మరపట్టించండి. ఇది షుగర్ వ్యాధిలో చక్కగా ఉపయోగపడే "రాగిమాల్ట్" దీన్ని పాలలోగాని, మజ్జిగలోగాని నేరుగా కలిపి తాగవచ్చు ఉడికించవనసరం లేదు. రొట్టెలు చేసుకొని తినవచ్చు. లేత కాకర ఆకుని కూడా కూరగా వండుకోవచ్చు. నేలతంగేడు లేత ఆకుల్ని, పువ్వుల్ని కూడా షుగర్ వ్యాధిలో ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు.

★ కల్లు, సారాయి, బ్రాందీ, విస్కీ, పొగత్రాగడం ఇలాంటివన్నీ షుగర్ వ్యాధి వచ్చాక పూర్తిగా మానుకోకపోతే, శరీరం చాలా త్వరగా శిథిలం అయిపోతుంది. మందులు ఎంత ప్రయత్నించినా వంటబట్టవు. అదీ సంగతి!

★ నువ్వులు, ఎర్రగుమ్మడికాయ, పనస, యాపిల్, ద్రాక్ష, బత్తాయి, కమలాలు ఇలాంటి పళ్లుగాని, పళ్లరసాలుగాని పూర్తిగా మానేయండి.

★ దుంపకూరలు... ఆలు, కంద, పెండలం, చేమ, చిలకడదుంప వంటివి తినకూడదు. క్యారెట్, ముల్లంగి, క్యాబేజి, క్యాలీఫ్లవర్ ఎంత వీలైతే అంత తినవచ్చు. నిషేధంలేదు.

★ స్వీట్ల గురించి అడగనే అడగవద్దు. శాక్రిన్ బిళ్ళలు వేసుకొని, కాఫీ, టీలు తాగడం కన్నా, వాటిని మానడమే మంచిది.

★ మేకమంసం తేలికగా తినండి. చేపలు, రొయ్యలు వంటివి షుగర్ వ్యాధి వచ్చాక మానేయడం మంచిది.

★ కంది పప్పు, పెసరపప్పుల్ని వేయించి వండితే తేలికగా అరుగుతాయి. మినపప్పు మంచిది. శనగపిండి, శనగపప్పుల్ని మాత్రం వదిలేయండి. కందికట్టుగాని, పెసరకట్టుగాని మంచివి. చింతపండులేని పప్పుచారుని కట్టు అంటారు.

★ బాగా మాగిన పాత చింతపండు దొరికితే పరిమితంగా వాడండి. కొత్తది ఎర్రచింతపండు మాత్రం బాగా తగ్గించి వాడండి. చింతపండుని ఎంత తక్కువగా వాడితే అంతమంచిది.

★ పులుపు తినాలి అనుకొంటే ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి, టమోటా, దోస వంటివి తినండి.

★ తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, కొయ్యతోటకూర, పొన్నగంటికూర, లేతములగాకు, బీర, పొట్ల, సొర, లేత అరటికాయలు, లేత కాకరకాయలు వాడవచ్చు.

★ రెగ్యులర్‌గా ఓపికమేర బద్ధకించకుండా వ్యాయామం చేస్తూండండి. ఆపకండి. పగలు ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ నిద్రపోవద్దు. అర్ధరాత్రివరకూ టీవిలు చూస్తూ మేలుకోవద్దు. పెందలాడే పడుకొని, తెల్లవారు ఝామునే లేవటం ఎంతో మంచిది.

★ సాధ్యమైనంత వరకూ మానసిక ప్రశాంతతని కల్పించుకోండి. 'సంతోషమే సగం బలం' అనే సూక్తిని గుర్తుంచుకోండి. అనవసరంగా ఆందోళనలు పడకండి. దిగులుగా ఉంటే ఏదైనా ఇతర వ్యాపకం కల్పించుకొని ఆలోచనల్ని పక్కకు మళ్ళించండి. దిగుల్లోంచి బైటపడండి. షుగర్ ఎన్నటికీ కంట్రోల్లోనే ఉంటుంది.

చివరగా ఒక్కసారి పునశ్చరణం

మధుమేహ వ్యాధిని కంట్రోల్లో పెట్టి, ఉపద్రవాల్ని నివారించి శక్తిని ఉత్పత్తి చేసేందుకు తోడ్పడే ఈ మధుమేహదమన చూర్ణం మాత్రల్ని మీరు ఏ వైద్యవిధానంలో చికిత్స తీసుకొంటున్నా సరే వాటితోపాటుగా వాడవచ్చు. షుగర్ తగ్గినకొద్దీ ఇతర మందుల్ని తగ్గిస్తూ ఈ మాత్రల్ని వాడడం కొనసాగించండి. షుగర్ వ్యాధి నియమాల్ని తప్పకుండా పాటించండి. మనసుని నిర్మలంగా ఉంచుకోండి. శరీరానికి తగిన వ్యాయామం ఇవ్వండి. ఆహారాన్ని పరిమితంగా తీసుకోవడం అలవాటుచేసుకోండి. ఇంకా మీకు షుగర్ వ్యాధి ఎందుకు తగ్గదు...? తప్పకుండా తగ్గి తీర్తుంది. ధైర్యంగా ఈ వ్యాధిని ఎదుర్కోండి........ అంతే!!

రోగాలు వచ్చాక కాదు రాకుండా నిరోధించే అద్భుత రసాయనం

అశ్వగంధాది చూర్ణం

బాగా నిద్ర పట్టాలంటే 'డైజిపామ్' వంటి నిద్ర మాత్రలు వేసుకోవాలనీ, మామూలు వనమూలికలకి నిద్ర పట్టించే గుణం పెద్దగా వుండదనీ ఇప్పటికీ వాదించే వైద్యులు లేకపోలేదు.

నిద్రమాత్రలకు అలవాటుపడడం వంటి దుర్లక్షణాలు లేకుండా కమ్మగా నిద్రపట్టించే మూలిక ఏదైనా వుంటే అది గొప్పదని ఒప్పుకుంటారా...?

అలాగే, నిద్ర మాత్రలు వేసుకొన్నందువలన ప్రాణాపాయ పరిస్థితులు రావడం, నీరసించిపోవడం, బీ.పీ. పడిపోవడం, దడ, వణుకు, మలబద్ధకం... ఇలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్‌లు కలిగించని వనమూలిక మీకు కమ్మగా నిద్ర పట్టించేది ఏదైనావుంటే, అది మహత్తరమైనదేనని అంగీకరిస్తారా...? అంతేకాదు. ఈ మూలిక నీరసాన్ని నిస్సత్తువనీ, బలహీనతనీ పోగొట్టి, మిమ్మల్ని పుష్టిగా, బలకరంగా తయారు చేసేందుకు సాయపడ్తుంటే ఇంతకన్న మేలైన వన మూలిక ఇంకేం వుంటుంది... చెప్పండి??

అదీ అతి చౌకగా, చాలా తేలికగా దొరికేదే అయినప్పుడు దాన్ని మనం సద్వినియోగం చేసుకోలేకపోతే అంతకన్న దురదృష్టం ఇంకొకటి వుండదు!

ఇంతకీ ఈ అద్భుతమైన వనమూలిక పేరు చెప్పనే లేదు... అదే... "అశ్వ గంధ"... తెలుగులో దీన్ని పెన్నేరు అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ మొక్క వేరుభాగంలో నిద్రాజనకమైన సామ్నిఫెరిన్ అనే రసాయనం వుంది. ఈ రసాయనమే దీనికింత ప్రఖ్యాతిని కల్గించింది!

అశ్వగంధ వేరుని "పెన్నేరుగడ్డ" అనే పేరుతో పచారీకొట్లలో అమ్ముతారు. ఖరీదు కూడా పెద్దగా వుండదు. ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో అశ్వగంధ చూర్ణం, అశ్వగంధారిష్ట, అశ్వగంధాది లేహ్యం, బలాశ్వగంధాది తైలం.... ఇలా అనేక ఔషధాలు అశ్వగంధ ప్రధాన ద్రవ్యంగా తయారయినవి దొరుకుతాయి. వీటన్నింటికీ చాలా మంచి ప్రయోజనాలున్నాయి. ఒక్కసారి శ్రద్ధగా పరిశీలించండి!

అందరూ తప్పకుండా వాడవలసిన అద్భుత రసాయనం "అశ్వగంధ"

★ అశ్వగంధ అనే ఈ వనమూలిక చూర్ణంగాగానీ, అరిష్టగాగానీ, లేహ్యంగా గానీ, ఏ రూపంలో తీసుకున్నా శరీరంలో వాతాన్ని, వేడినీ తగ్గించి ప్రశాంతతని కల్గిస్తుంది.

* జీర్ణ ప్రక్రియ మీద ప్రభావాన్ని చూపించటం ద్వారా జీర్ణశక్తిని పెంచటం, పేగులోపల మృదుత్వాన్ని కల్గించటం, విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేయటం, విరేచనాలు అవకుండా ఆపడం... ఇలా పేగుల్ని అనేకరకాలుగా కాపాడ్తుంది.
* రక్త స్రావానికి సంబంధించిన వ్యాధులు, రక్తపోటు రక్తదోషాలతో బాధపడేవారికి అశ్వగంధను తప్పకుండా ఇవ్వాలి. ఈ వ్యాధులకు మీరు ఏ మందు వాడ్తున్నారే, అశ్వగంధను ఏదోక రూపంలో తీసుకోవటం వలన వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.
* వీర్యం తక్కువగావుండి, సంతృప్తి సరిగాలేనివారికి అశ్వగంధ నిరపాయకరమైన ఔషధం.
* వీర్యంలో సంతానోత్పత్తిని కల్గించే కణాలు తక్కువగా వున్నవారికి కూడా అశ్వగంధ ఎంతో మేలుచేస్తుంది.
* శరీరంలో వేడినేకాదు జ్వరాన్నికూడా తగ్గిస్తుంది. నొప్పులు పోగొడుతుంది.
* శరీరానికి పోషణనిచ్చే అద్భుతమైన టానిక్‌గా ఉపయోగపడ్తుంది.
* వాతం, కీళ్ళవాతం, నడుంనొప్పి వంటి వ్యాధులతో బాధపడేవారు తమ మందులతో పాటు అదనంగా అశ్వగంధను కూడా తీసుకొంటే నొప్పులు త్వరగా తగ్గుతాయి.
* దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం ఉన్నవారిక్కూడా అశ్వగంధ మేలు చేస్తుంది.
* గొంతుదగ్గర వచ్చే థైరాయిడ్ వాపు, గజ్జల్లో బిళ్ళలు కట్టినట్లు వచ్చే లింఫ్ గ్రంధుల్లోవాపు, నొప్పి ఇలాంటి వ్యాధుల్లో అశ్వగంధ కలిపిన తైలంగానీ, నేరుగా అశ్వగంధని అరగదీసి తీసిన గంధాన్ని గానీ రాస్తే వాపులు, నొప్పులు నెమ్మదిస్తాయి. ఇది ఆయా వ్యాధులకు చేసే చికిత్సలకు అదనంగా జరగాలి.
* మెదడు వ్యాధులు, నరాల జబ్బులు, వణుకు, మూర్ఛలు, వీటితో బాధపడ్తున్నవారు ఏ చికిత్స తీసుకొంటున్నారే వైద్యుడి అనుమతితో అశ్వగంధను విధిగా తీసుకొంటే సత్ఫలితాలు కన్పిస్తాయి.
* తలతిరుగుడు, ఒళ్ళు తూలుడు, మగతగా వుండటం, నిద్రపట్టకపోవడం ఇవన్నీ వాత వ్యాధులుగా ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది. వాటిమీద అశ్వగంధ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. అశ్వగంధాది చూర్ణం వాడుకొంటే మంచిది.
* గుండె జబ్బులున్నవారు, బైపాస్ ఆపరేషన్ చేయించుకున్నవారు, గుండెపోటు వచ్చితగ్గి మందులు వాడుకొంటున్నవారు తెల్లమద్దిచెక్క, అశ్వగంధ వేరు... ఈ రెండింటినీ సమానంగా తీసుకుని ఎండించి, మెత్తగా దంచిన పొడిని తేనెతో

తీసుకొంటే బాగా మేలుచేస్తుంది. గుండెకు బలాన్ని ఇస్తుంది. అశ్వగంధారిష్ట, అర్జునారిష్ట అనే రెండు మందులు ఈ రెండు ద్రవ్యాలు ప్రధానంగా కలిసే ఔషధాలు ఈ రెండింటినీ కలిపేసి ఆ మిశ్రమాన్ని ఐదుచెంచాల మోతాదులో రెండు పూటలా నీటితో కలిపి వాడండి.

★ స్త్రీల కుసుమ వ్యాధులు, తెలుపు అవటం, అతిగా రక్తస్రావం వంటి వ్యాధుల్లో అశ్వగంధ చాలా సాయపడ్తుంది. లోధ్రాసవం, అశోకారిష్ట, అశ్వగంధారిష్ట ఈ మూడింటినీ కలిపి 5 చెంచాల మోతాదులో రెండు పూటలా నీటితో కలిపి వాడుకోవాలి. గర్భాశయ వ్యాధులన్నింటికి ఇది భలే మందు.

★ చర్మవ్యాధుల్లో అశ్వగంధాది లేహ్యం 1 చెంచా మోతాదులో తీసుకుని శారిబాది రసాయనం మూడు చెంచాలు తాగాలి. చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. మొటిమలు, రక్తదోషాలు వున్నవారికి ఇది ఉపయోగపడ్తుంది. ముఖ్యంగా బొల్లి, కుష్ఠు, సొరియాసిస్ వ్యాధుల్లో ఇది మేలు చేస్తుంది.

★ క్షయవ్యాధి, పోలియోవ్యాధి, మస్కులర్ డిస్ట్రోఫీవ్యాధులలో తప్పనిసరిగా అశ్వగంధని తినిపించి తీరాలి.

★ ఎదుగుదల సరిగాలేని పిల్లలకు, బక్క చిక్కిపోతున్న వారికీ ఎంతగానో ఇది తోడ్పడుతుంది. తిన్పించి చూడండి. మీకే తెలుస్తుంది. పిల్లలకు, వృద్ధులకు అశ్వగంధాది లేహ్యం తినడానికి చాలా రుచి వుంటుంది కూడా!

★ అశ్వగంధ వేరుని అరగదీసి నొప్పులు, వాపు వచ్చిన చోట ముఖ్యంగా కీళ్ళలో వాపు వచ్చిన చోట రాస్తే వాపు నొప్పి నెమ్మదిస్తుంది.

★ 'బలాశ్వగంధాది తైలం' అనే ఔషధాన్ని తలకు పట్టించి బాగా మర్దన చేస్తే వేడి తగ్గుతుంది. శరీరానికి మంచి రంగువస్తుంది. శక్తి పెంపొందుతుంది. కీళ్ళ వాతం వచ్చిన చోట ఈ తైలాన్ని రాసి మర్దన చేస్తారు. శరీరంలో నీరు పట్టి ఉబ్బిన చోట ఈ తైలాన్ని మర్దనచేస్తే నీరు తగ్గుతుంది. క్షయవ్యాధిలోనూ, పక్షవాతంలోనూ ఈ తైలాన్ని ఒళ్ళంతా పట్టించి నలుగుపెట్టి స్నానం చేయిస్తే రోగం త్వరగా ఉపశమిస్తుంది. మానసిక వ్యాధులకు, మెదడు, నరాలకు సంబంధించిన వ్యాధులకు ఈ తైలంతో తలమీద, శరీరమంతా మర్దన చేసుకొంటే మంచి ఫలితాలు కన్పిస్తాయి. వృద్ధాప్యంలో ప్రతి ఒక్కరూ విధిగా ప్రతిరోజూ బలాశ్వగంధాది తైలాన్ని శరీరానికి పట్టించి, కాసేపు ఎండలో వుండి, బాగా చెమట పట్టిన తర్వాత స్నానం

చేస్తే ఆయుఃప్రమాణం పెరుగుతుంది. వృద్ధాప్యంలో సహజంగా కలిగే వాతపుబాధలన్నీ తగ్గుతాయి. అవిరాకుండా కూడా ఉంటాయి. చర్మం ముడతలు పడటం, కీళ్ళ నొప్పులు, నిద్రపట్టకపోవడం, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవడం... ఇలాంటి లక్షణాలలో బలాశ్వగంధాది తైలంతో శరీరమర్దన అద్భుతమైన ప్రయోజనాల్నిస్తుంది. అంతేకాదు వయసులో వున్నవారు వాడితే వృద్ధాప్యం త్వరగా రాకుండా నిరోధించగల్గుతారు.

* ఇప్పుడు మళ్ళీ మొదటి కొద్దాం. అశ్వగంధ వేరుతో రకరకాల ప్రయోజనాలు చర్చించాం కదా... ఆఖరుగా నిద్రపట్టడం గురించి ముఖ్యంగా రెండు మాటలు వయసు పెరుగుతున్నకొద్దీ నిద్రపట్టేకాల వ్యవధి తగ్గిపోతుంటుంది. అశ్వగంధాదిలేహ్యంగాని, అశ్వగంధాది చూర్ణంగానీ, అశ్వగంధారిష్టగానీ రోజూ తీసుకొంటూ ఉంటే ఈ పరిస్థితి రాకుండా ఉంటుంది.
* అర చెంచా అశ్వగంధాది చూర్ణాన్ని పాలలో కలిపి తీసుకోవచ్చు లేదా తేనెతో తీసుకోండి. అశ్వగంధాది లేహ్యాన్ని నేరుగా తినవచ్చు. 1 చెంచా మోతాదులో తీసుకోవాలి. అశ్వగంధారిష్ట 5 చెంచాలు రెండుపూటలా కాసిని నీళ్ళలో కలిపి తాగాలి ఇలా తీసుకుంటే రోజూ కమ్మటి నిద్రవస్తుంది. పైన చెప్పిన ప్రయోజనాలన్నీ కల్గుతాయి.
* వ్యాధులు వచ్చిన తర్వాత వాడుకొనేందుకు కొన్ని ఔషధాలుంటాయి. కానీ, అశ్వగంధ వ్యాధులు రాకుండా నిరోధించేందుకు తోడ్పడుతుంది. అదీ ఆ మూలికలోని రహస్యం!
* అందుకే ఆయుర్వేదశాస్త్రం దీన్ని 'రసాయనం' అని పిలిచింది. రసాయనం అంటే ముసలితనాన్ని రానీయని అద్భుతమైన టానిక్ అన్నమాట!! అందరూ వాడి తీరవలసిన ఔషధం ఇది!



వేడిని తగ్గించే దివ్యౌషధం తిప్పసత్తు

ఆయుర్వేద ఔషధాలతో ఏ కొద్ది పరిచయం వున్నవారికైనా తిప్పసత్తు గురించి తెలిసే వుంటుంది. అయితే దాన్ని ప్రయోగించటంలో అనేక ఉపాయాలున్నాయి.

జ్వరాన్ని తగ్గించడానికి, వేడిని తగ్గించడానికి, పైత్యం తగ్గించడానికి, మూత్ర వ్యాధులుతగ్గడానికి, స్త్రీలవ్యాధులు తగ్గడానికి పాడిదగ్గు తగ్గడానికి ముఖ్యంగా ఈ తిప్పసత్తును వాడుతుంటారు.

ఇంటింటా వుండవలసిన అతి చవకైన ఆయుర్వేద ఔషధం ఇది!

తిప్పతీగని దంచి నీళ్ళలో కడిగితే, ఆ నీళ్ళలో అడుగున తేరుకున్న పిండిని తిప్పసత్తు అంటారు. "గుడూచీ సత్వం" అని సంస్కృతంలో దానిపేరు.

1. పంచదార తిప్పసత్తుల్ని సమానంగా తీసుకుని, కొద్దిగా వెన్నగాని నెయ్యిగాని కలిపి తింటే శరీరంలో తాపం తగ్గుతుంది. అమితమైన జ్వరం తగ్గుతుంది. చాలాకాలంగా తరచూ తిరగబెట్టు జ్వరాన్ని తగ్గించేందుకు తోడ్పడుతుంది.
2. తిప్పసత్తును షుగర్ రోగులు విధిగా విడువకుండా వాడితే షుగర్ కంట్రోల్‌కు తోడ్పడుతుంది. మొమ్మాయితో కలిపి తిప్పసత్తును వాడిస్తే ఇంకా మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.
3. అతిగా పదే పదే మూత్రానికి వెళ్ళవలసి వస్తున్నవారు, మూత్రంతో పాటు వీర్యం పడి పోతున్నవారు, స్వప్నస్ఖలనాలతో బాధపడ్తున్నవారు మొమ్మాయిని తిప్పసత్తుతో కలిపి తీసుకుంటే మార్పు తక్షణం ప్రారంభం అవుతుంది.
4. ఎప్పుడూ నోరు పూస్తోందనేవారు తిప్పసత్తునీ, కర్పూర శిలాజిత్‌నీ కలిపి పంచదారతో గాని, నేతితోగాని తీసుకుంటే శరీరంలో ఉడుకు తగ్గి నోటిపూత ఆగుతుంది.
5. వేడి చేసినందువలన కలిగే పొడిదగ్గును కూడా ఇదే మిశ్రమం చక్కగా తగ్గిస్తుంది.
6. వసంతకుసుమాకరం, తారకేశ్వర రసం వంటి ఔషధాలతో తిప్పసత్తు కలపి వాడితే మూత్రవ్యాధులు, షుగర్‌వ్యాధులు త్వరగా తగ్గుతాయి.
7. ఏమందైనా వేడి చేస్తుందేమోననిపించనప్పుడు అందులోగాని, దానితోపాటుగానీ తిప్పసత్తుని తీసుకుంటే వేడిచేయకుండా నిరోధిస్తుంది.
8. వేడి శరీరం వున్నవారు ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా తిప్పసత్తును వాడుతూ వుంటే, ఎలాంటి జబ్బులూ రాకుండా వుంటాయి.

ఒకటా రెండా-అనేక వ్యాధులకు ఒకే ఒక ఔషధం

చంద్ర ప్రభావటి

''చంద్రప్రభేతి విఖ్యాత సర్వరోగ ప్రణాశినీ'

అనే ప్రామాణిక వాక్యం చదివితే ఒక అద్భుత ఔషధం సర్వరోగ నివారిణిగా పనిచేస్తుందని తెలుస్తుంది. ఆ ఔషధ చంద్రుడి పేరే చంద్రప్రభావటీ!! సాక్షాత్తూ ఈ వాక్యం వ్రాసింది భైషజ్య రత్నావళి అనే ప్రఖ్యాత ఆయుర్వేద గ్రంథంలో చంద్రప్రభావటి అనే ఔషధం గురించే!!

ఒకే మందు... కానీ ఫలితాలు ఎన్నో చూడండి... రకరకాల మూత్రవ్యాధులు, రకరకాల చర్మవ్యాధులతోసహా, శరీరంలో విష లక్షణాలను పోగొడ్తుంది. శరీరానికి కాంతినిస్తుంది. జీర్ణశక్తిని బలపరుస్తుంది. వీర్యంలో దోషాలను పోగొట్టి మగాళ్ళలో మగతనాన్ని, సంతానోత్పత్తి శక్తినీ పెంపొందింప చేస్తుంది! ఇన్ని లక్షణాలున్న ఒకే ఒక దివ్యౌషధం చంద్రప్రభావటి!!

మూత్రంలో మంట : మూత్రం మంటగా వెడుతూ, చీము, రక్తంపడ్తూ, నొప్పితో బాధపెడ్తున్నప్పుడు మూత్రనాళంలో ఇన్‌ఫెక్షన్ చేరిందని మందులు వాడిస్తారు. అది సుఖవ్యాధి కావచ్చు. మరోకారణం కావచ్చు. కారణం ఏదైనా మూత్రంలో మంటనీ, చీమునీ-రక్తాన్ని తగ్గించటానికి చంద్రప్రభావటి ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. మూత్రంలో వాసనని కూడా తగ్గిస్తుంది. "బ్లడ్‌యూరియా" పెరిగినప్పుడు ఇది తప్పని సరిగా వాడవలసిన ఔషధం. ఇతర మందులతో పాటు దీన్ని కూడా వాడవచ్చు.

మూత్రంలోంచి వీర్యం పోవటం : మూత్రంలోంచి వీర్యం నష్టపోతున్నవారికి చంద్రప్రభావటి అమోఘమైన ఔషధం. మూత్రం పోసేటప్పుడు తీగలాంటి పదార్థం ముందు స్రవించి, ఆ తర్వాత మూత్రం పడ్తుంది. ఈ లక్షణాన్ని SPERMATORRHOEA అంటారు. వీర్య వాహికలను బలసంపన్నం చేయడం ద్వారా తేలికగా వీర్యం కారిపోకుండా ఇది ఆపుతుంది. లైంగిక కార్యంలో త్వరగా వీర్యస్ఖలనం కాకుండా ఆపేశక్తి కూడా ఈ ఔషధానికుంది!

ప్రొస్టేట్‌గ్రంథిలో వాపు : పురుషుల్లో వయసు సగం పడ్డాక పౌరుషగ్రంథి (PROSTATE GLAND) వాస్తుంది. సాధారణంగా కొన్ని లక్షణాలు కన్పిస్తాయి. మూత్రం ఫ్రీగా

నడవదు. బొట్లుబొట్లుగా బాధగా పడ్తుంది. రాత్రిపూట చాలా అవస్థ పెడ్తుంటుంది. మూత్రానికి అర్జెంట్‌గా పరిగెత్తుకెళ్ళాలన్నంత పరిస్థితి వస్తుంది. తీరా వెళ్ళాక చాలాసేపు వేచివుంటేగానీ రాదు. వచ్చింది కూడా ఏదో కొద్దిగా వస్తుంది. అంతే! పోసిన తర్వాత ఇంకా కాసింత లోపల ఆగి మళ్ళీ వస్తుందేమో అనిపిస్తుంది. బొట్లుబొట్లుగా కాసింత మూత్రం వచ్చి ఆగిపోతుంటుంది. ఇలా అనేక రకాలుగా ప్రొస్టేట్ గ్రంథి వాపు బాధపెడ్తుంది. దీనికి మంచి ఆయుర్వేద ఔషధాలు ఉన్నాయి. వాటితో పాటుగా చంద్రప్రభావటి కూడా వాడిస్తే అద్భుత ఫలితాలు కన్పిస్తాయి.

మధుమేహ వ్యాధి : చంద్రప్రభావటికి షుగర్‌పైన అద్భుతంగా పనిచేసే శక్తి ఉంది! గోమూత్రశిలాజిత్, లోహభస్మ వంటి ఔషధాలు ఇందులో ఉండి, షుగర్ వ్యాధిపైన మంచి ఫలితాల్ని కనపరుస్తున్నాయి. ఎక్కువసార్లు మూత్రానికి వెళ్ళకుండా నిలుపు చేస్తుంది. సరిగ్గా మూత్రం నడవకుండా ఇబ్బందిపెడ్తున్నప్పుడు కూడా ఈ ఔషధం బాగా పనిచేస్తుంది.

తెల్లబట్టవ్యాధి : గర్భాశయ వ్యాధులన్నింటిలోనూ దీని ఉపయోగం ఉంది. ముఖ్యంగా ఆడవాళ్ళలో తరచూ కన్పించే తెల్లబట్ట వ్యాధిని తగ్గిస్తుంది. పూటకు రెండు మాత్రల చొప్పున రెండు మూడుసార్లు రోజూ వేసుకొని బియ్యపు కడుగునీరు తాగితే ఇది గర్భాశయ వ్యాధులపైన బాగా పనిచేస్తుంది.

మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు : "కిడ్నీస్టోన్స్" అని మనం పిలుచుకునే ఈ వ్యాధిని RENALCALCULI అనీ మూత్రాశ్మరి అనీ పిలుస్తారు. మూత్రాన్ని సక్రమంగా నడిపించడం ద్వారా, మూత్రంలో పేరుకుపోయే రేణువుల్ని బైటకు వెళ్ళగొట్టి లోపల రాళ్ళు ఏర్పడకుండా కాపాడే శక్తి ఈ చంద్రప్రభావటికుంది. రాళ్ళను ఆపరేషన్‌ద్వారా గాని, ఇతర మార్గాల ద్వారా గానీ తొలగించినప్పటికి తిరిగి ఏర్పడటం చాలామందిలో జరుగుతుంది. అలా ఏర్పడకుండా ఉండటానికి చంద్రప్రభావటి ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది.

రోజుకు కనీసం ఆరు మాత్రలు మూడుపూటలా వేసుకొని, పల్లేరు మొక్కలు, వేళ్ళు, కాయలతో సహా దంచి తీసిన రసాన్ని గానీ, కషాయాన్నిగాని తాగితే రాళ్ళు నిస్సందేహంగా త్వరగా కొట్టుకొస్తాయి. పాషాణభేది (కొండపిండి) మొక్క అనే వనౌషధి మన రాష్ట్రంలో రోడ్డుప్రక్కన ఎక్కడపడితే అక్కడ దొరుకుతుంది. దాన్ని వేళ్ళతోసహా సేకరించి మెత్తగా దంచిన రసంగాని, కషాయంగాని ఈ చంద్రప్రభావటితో కలిపి తీసుకొంటే రాళ్ళు కరిగితీరుతాయి.

ఫిస్ట్యులా -(భగంధరం) : లూటీ వ్యాధి అని పిలిచే భగంధరం విరేచన మార్గం దగ్గర ఏర్పడే వ్యాధి. దీన్ని ఆపరేషన్ ద్వారా తొలగించవలసి ఉంటుంది. ఆయుర్వేదంలో నిష్ణాతులు "క్షారసూత్ర" అనే ప్రయోగాన్ని చేస్తారు. ఏ చికిత్స తీసుకొంటున్నప్పటికీ చంద్రప్రభావటిని వాడుతూ ఉంటే భగంధరం తిరగబెట్టకుండా ఉంటుంది.

మూత్రంలోంచి సుద్దపోవటం : మూత్రంలోంచి తెల్లగా సుద్దలాంటి ఆల్బుమిన్ అనే పదార్థం మూత్రంలోంచి పోతూవుంటే రోగి క్షీణించిపోతాడు. శరీరానికి నీరు పడ్తుంది. చలిజ్వరం వస్తుంది. ఇలాంటి వ్యాధిలో చంద్రప్రభావటికూడా మేలు చేస్తుంది. దర్భగడ్డి వేళ్ళ కషాయంతో చంద్రప్రభావటిని వాడిస్తే మూత్రపిండాలలో నీరు తగ్గుతుంది.

వీర్యకణాల వృద్ధి : శుక్రకణాలు తక్కువగా ఉన్న వ్యక్తులలో చంద్రప్రభావటిని విడువకుండా వాడితే కొత్త వీర్యకణాలను పుట్టించి సంతానోత్పత్తిని కల్గిస్తుంది. పిల్లలు లేని వారు ఏ చికిత్స తీసుకొంటున్నప్పటికీ చంద్రప్రభావటి వారికి చక్కని మేలు కల్గిస్తుంది.

హస్తప్రయోగం-వీర్యనష్టం భయాలు : చదువుకునే కుర్రాళ్లలో హస్త ప్రయోగం వంటి అలవాట్లు సహజంగా ఉంటాయి. ఆ అలవాటుని మానుకోలేరు, అలాగని ధైర్యంగానూ ఉండలేరు. నాకు ఈ అలవాటు అయింది కాబట్టి, ఇంకనేను భవిష్యత్తులో సెక్సుకు పనికిరాను సంసారం చెయ్యలేను, రేపు పెళ్ళయితే భార్యను సుఖపెట్టలేను... వంటి నెగెటివ్ ఆలోచనలు భయాలు ఎక్కువగా ముసురుకుంటూ ఉంటాయి. అదే భయంతోటి, దిగులుతోటి చదువు కూడా అశ్రద్ధ చేసి కృంగిపోతూ ఉంటారు. ఇలాంటి వారిని తల్లిదండ్రులే ఒక కంట కనిపెట్టాలి. వారికి ధైర్యం చెప్పాలి. టీచర్లు, లెక్చరర్లు కూడా ప్రత్యక్షంగా పరోక్షంగా వారి వెన్నుతట్టి అలాంటి భయాలు పెట్టుకోవద్దని చెప్తుండాలి. అలాంటి పిల్లలకు చంద్రప్రభావటిని వాడిస్తే "వీర్యనష్టం" భర్తీ అవుతుంది. వారిలోంచి దిగులు-ఆందోళనలు పోతాయి.

రక్తక్షీణత - గర్భాశయవ్యాధులు : పదేపదే ప్రసవాలు కావటం వలన గాని, యోని వ్యాధుల వలనగానీ, సుఖవ్యాధుల వలనగానీ వచ్చే గర్భాశయ వ్యాధుల్లో చంద్రప్రభావటి బాగా పనిచేస్తుంది. రక్తక్షీణత ఏర్పడి స్త్రీలు కాంతిహీనంగా తయారౌతున్నపుడు, నిస్సత్తువతో కూలబడి పోతున్నప్పుడు చంద్రప్రభావటి బాగా ఉపయోగపడ్తుంది. లోహాసవంతో వాడితే ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది. రోజూ నాలుగు నుండి ఆరు మాత్రలు చంద్రప్రభావటితో ఆరుచెంచాలు లోహాసవం తాగితే రక్తక్షీణత పోతుంది. కాసిని నీరు కలిపి తాగండి.

జీర్ణశక్తి : చంద్రప్రభావటినిరోజూ వాడుతూంటే జీర్ణశక్తి పదిలంగా ఉంటుంది. అగ్నిమాంద్యం... అంటే ఆకలిలేకపోవటం, జీర్ణంకాకపోవటం వంటి బాధలురావు. కడుపులో పెరిగిన వాతానికి సంబంధించిన అన్ని లక్షణాల మీదా చంద్రప్రభావటి ఉపయోగం ఉంది. విరేచన బద్ధతని పోగొడ్తుంది. అన్నహితవుని, నోటికి రుచిని కల్గిస్తుంది. ఆకలి సరిగా లేదనే పరిస్థితి దీన్ని వాడ్తుంటే రాదు. దప్పిక ఎక్కువగా అవటం కూడా తగ్గుతుంది.

చివరిగా ఒక మాట

చదివారుకదా.... చంద్రప్రభావటి వలన ఉపయోగాలు ఎన్నెన్నో...

- ★ మూత్రవ్యాధులున్నవారు త్రిఫలా చూర్ణంతో చంద్రప్రభావటిని తీసుకుంటే బాగా పనిచేస్తుంది.
- ★ వీర్యదోషాలు ఉన్నవారు పిల్లిపీచర వేళ్ళరసంతోగాని, కషాయంతో గానీ తీసుకొంటే చంద్రప్రభావటి బాగా పనిచేస్తుంది. అశ్వగంధాదిచూర్ణం కూడా బాగా మేలు చేస్తుంది. దూలగొండి విత్తులపొడి కూడా మేలు చేస్తుంది.
- ★ మంచిగంధం చెక్కగాని, చందనం చెక్కగాని అరగదీసి అందులో తేనె కలిపి చంద్రప్రభావటితో పాటుగా తీసుకుంటే మూత్రంలో మంట ఎట్టిపరిస్థితిల్లోనూ తగ్గి తీర్తుంది.
- ★ నేరేడుగింజల కషాయంతోగాని, మేడికాయల కషాయంతోగానీ తీసుకుంటే షుగర్ వ్యాధిలో చంద్రప్రభావటి బాగా ఉపయోగపడ్తుంది. మూత్రంలోంచి క్రిస్టల్స్ పోతున్నవారికి, రాళ్ళు ఏర్పడిన వారికి అల్బుమిన్‌తో బాధపడుతున్నవారికి నేరేడు గింజలు మంచి అనుపానంగా పనిచేస్తాయి.
- ★ సుగంధిపాల వేళ్ళ కషాయంతోగానీ, శారిబాద్యారిష్టతోగాని కలిపి చంద్రప్రభావటిని తీసుకొంటే చర్మవ్యాధులన్నింటి మీదా తిరుగులేకుండా ఉపయోగపడ్తుంది.
- ★ రక్తదోషాలు, మొటిమలు, నల్లమచ్చలు ఉన్నవారికి ఇది మంచి ఉపాయం. ప్రయత్నించి చూడండి.

